

François Couplan

Vivre *en pleine nature*



Sang de la terre

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Rubriques utiles

durant votre séjour en pleine nature

Eau potable p 14 à 17

Eau fraîche p. 17

Recettes culinaires p. 29

Menus p. 40

Cuisson p. 41

Fabrication d'ustensiles p. 89 à 91

Feu et foyer p. 51 à 58 et p. 64 à 66

Bois de chauffage p. 54

Feu par temps humide p. 56 et 58

Feu sans allumette p. 59 à 64

Météo p. 75

Orientation p. 69 à 74

Heure solaire p. 76

Installation du bivouac p. 77 et 79

Confection de l'abri p. 79 à 84

Toilette p. 115, p. 118 et 119

Lessive p. 119

Couchage et sommeil p. 77, p. 78, p. 88 et 125

■ Végétaux comestibles : indices verts

■ Végétaux toxiques : indices rouges

sur la tranche de votre livre.

Index des plantes p. 312

Rubriques Santé *sur le rabat de fin d'ouvrage*

François Couplan

Vivre *en pleine nature*



LE GUIDE DE LA SURVIE DOUCE

*S*ang de la terre

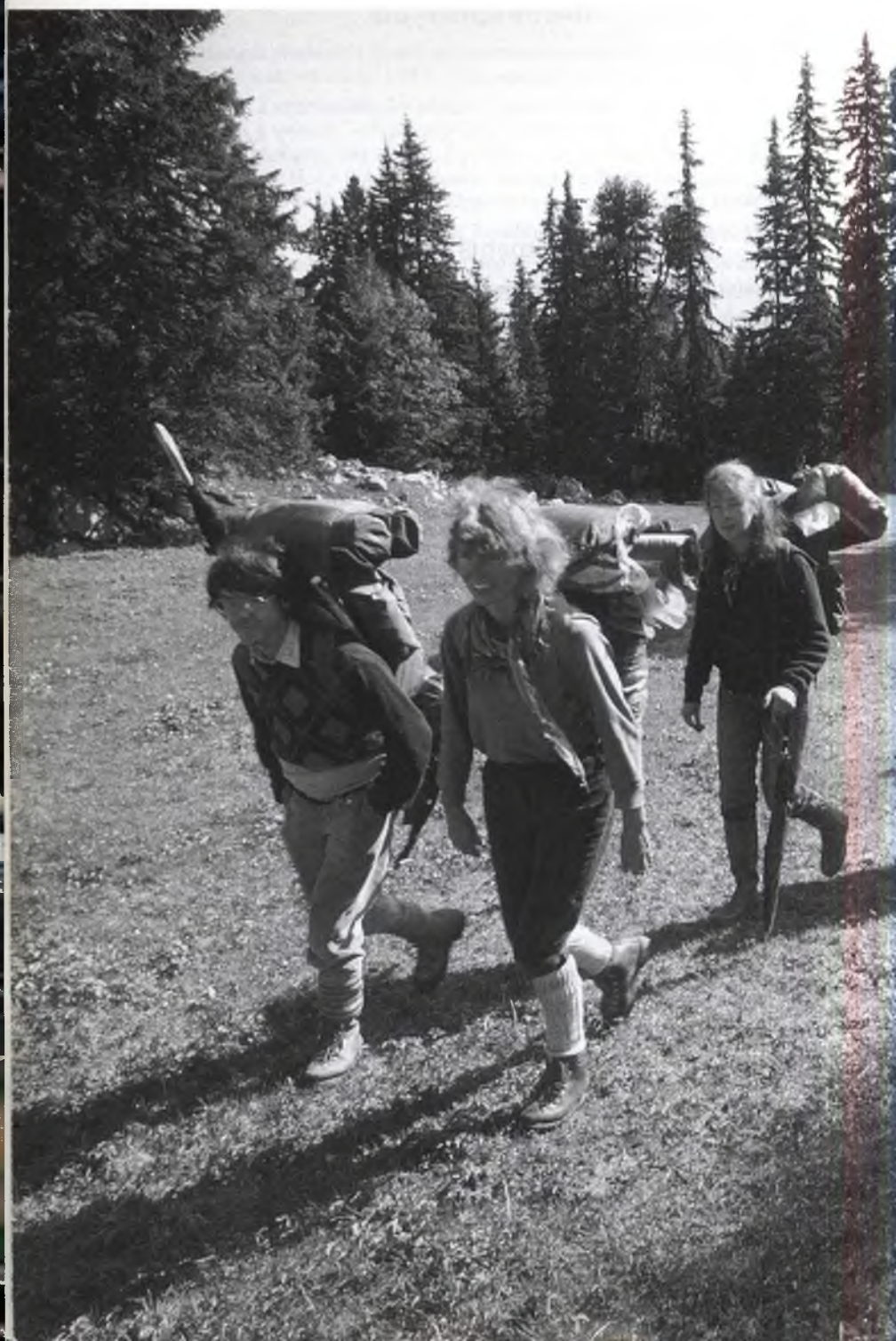
Remerciements de l'auteur

*Je voudrais remercier ici les personnes qui m'ont aidé à réaliser ce livre,
en particulier le docteur Romain Brun qui m'a fait profiter de ses conseils médicaux,
Scott van den Bergh qui m'a initié aux techniques de vie primitive,
Roland Küng, maître du feu,
et Dominique Bigourdan, mon éditeur,
ainsi que les nombreux participants à mes « survies douces »
de qui j'ai certainement autant appris qu'eux de moi.*

Copyright © 2002 Sang de la terre, Paris
ÉDITIONS Sang de la terre, 62 rue Blanche 75009 PARIS

ISBN : 2-86985-147-2

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans l'autorisation de l'éditeur, est illicite. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, les analyses et courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées (Loi du 1^{er} juillet 1992 - art. L122-4 et L122-5 et Code pénal - art. 425).





Sommaire

Introduction

Vivre en pleine nature	p. 9
Un livre pour vous	p. 9
Un livre pour nos régions	p. 11
Retrouver nos vrais besoins	p. 11
La survie douce	p. 12

Se désaltérer

Comment se procurer de l'eau	p. 14
Précautions à prendre	p. 15
Avoir de l'eau fraîche	p. 17

Se nourrir

Une base végétale	p. 18
Aurez-vous assez à manger ?	p. 20
Plantes sauvages comestibles	p. 21
Plantes toxiques	p. 21
Champignons	p. 23
Algues	p. 24
Lichens	p. 24

Cuisiner

L'indispensable	p. 25
Le confortable	p. 26
Partir sans rien	p. 27
À laisser	p. 28
Ustensiles	p. 28
Recettes	p. 29
Exemple de menu pour une semaine	p. 40
Méthodes et trucs	p. 40

Animaux

Interdictions et protection	p. 44
Coquillages	p. 45

L'alimentation en pleine nature

Les protides	p. 46
Les glucides	p. 47
Les lipides	p. 48

p. 9	Les vitamines	p. 49
p. 9	Les sels minéraux	
p. 9	et les oligo-éléments	p. 50

Se chauffer/cuisiner : le feu **p. 51**

Précautions	p. 51
Préparer le feu	p. 53
Choisir l'emplacement	p. 53
Établir le foyer	p. 53
Ramasser le bois	p. 53
Monter le feu	p. 55
Allumer le feu	p. 58
Faire du feu sans allumettes	p. 59
Les types de feux	p. 64
Tenir le feu	p. 65
Éteindre et nettoyer	p. 66
Réchauds	p. 66

Se déplacer/s'orienter **p. 67**

Comment se déplacer ?	p. 67
Les difficultés	p. 67
Le rythme	p. 68
Les pieds	p. 68
La carte	p. 69
S'orienter	p. 69
S'orienter sans boussole	p. 71
Perdu en pleine nature !	p. 73
Prévoir le temps	p. 75
Trouver l'heure	p. 76

S'arrêter/s'abriter **p. 77**

Choix de l'emplacement	p. 77
Dormir sans abri	p. 77
Types d'abris	p. 79
Les nœuds	p. 84
Fabriquer de la ficelle	p. 86
Éloigner les insectes	p. 87
Dormir	p. 88

Se débrouiller dans la nature **p. 89**

Techniques de vie primitive	p. 89
-----------------------------	-------

**Se divertir**

Des jeux en pleine nature	p. 94
Avec des plantes	p. 94
Autres jeux	p. 96

Se soigner

Troubles éventuels	p. 97
Problèmes digestifs	p. 97
Problèmes cutanés	p. 98
Ligaments	p. 101
Troubles généraux	p. 101
Soleil, chaleur	p. 102
Froid	p. 102
En montagne	p. 103
Parasitoses	p. 104
Morsures et piqûres venimeuses	p. 105
Scorpions	p. 107
La pierre noire des Pères blancs	p. 108
Araignées	p. 109
Guêpes, frelons, abeilles	p. 110
Autres dangers	p. 110
Premiers soins, quelques conseils	p. 110
La pharmacie	p. 111
La trousse à pharmacie	p. 112

L'hygiène

Se laver	p. 115
Le sweat lodge	p. 115
L'expérience du sweat lodge	p. 116
Se laver les dents	p. 118
Se soulager	p. 118
La trousse de toilette	p. 119
Laver son linge	p. 119

L'équipement

Sac à dos	p. 121
Sac de couchage ou duvet	p. 122
Sac à viande	p. 124
Matelas	p. 124
Oreiller	p. 125
Tente	p. 125

p. 94	Moustiquaire	p. 125
p. 94	Chaussures	p. 125
p. 94	Chaussettes	p. 126
p. 96	Vêtements	p. 127
	En cas de pluie	p. 129
p. 97	Qu'emporter d'autre ?	p. 130
p. 97	Contenu du sac à dos	p. 132
p. 98	Poids moyens du matériel	p. 133

La préparation p. 134**Renseignements pratiques p. 137**

La « survie douce »	
avec François Couplan :	p. 137
Une semaine en pleine nature	p. 140

Plantes sauvages comestibles p. 145**Plantes toxiques p. 245****Champignons toxiques p. 300**

Photos	p. 295
--------	--------

Champignons comestibles p. 303

Photos	p. 296
--------	--------

Algues p. 308

Photos	p. 299
--------	--------

Annexes p. 310

Bibliographie	p. 310
Où pratiquer la « survie douce »	p. 311
Index	p. 312
Noms français des plantes	p. 312
Noms latins des plantes	p. 315



La nature est particulièrement propice à une découverte en famille.



Introduction



Vivre en pleine nature

Vivre dans la nature ? Voilà qui peut sembler éloigné des préoccupations de l'homme moderne, dont le souci principal serait plutôt d'apprendre à survivre au milieu du béton. Mais plus il vit en ville, plus un grand besoin de respirer l'envahit. La sécurité d'un quotidien où l'imprévu n'a plus aucune place lui donne envie de conquérir de nouveaux horizons, de vivre un peu l'aventure... Ne sommes-nous pas un peu tous dans ce cas ?

Une vie moderne trop facile, où le goût de l'effort vrai s'est perdu, peut nous inciter à retrouver l'exercice physique, à commencer par la marche, qui convient à tous. Trop de gadgets et d'objets censés rendre notre existence meilleure ne nous poussent-ils pas parfois à nous en détacher... du moins quelque temps, et peut-être pour mieux en jouir au retour, et à rechercher l'essentiel ? Un désir de prendre du recul par rapport à la vie, de retrouver nos racines finit souvent par se faire jour.

C'est que notre séparation progressive d'avec la nature nous a tellement éloignés de nos sources qu'un nouvel équilibre s'avère aujourd'hui nécessaire. Pendant longtemps, les deux pôles « civilisé/sauvage » ont été ressentis comme contradictoires, le sauvage, le primitif étant alors considéré comme inférieur. Je pense qu'ils sont en fait complémentaires, et indispensables tous les deux. Pour nous autres

citadins, la nature renferme des merveilles et possède sans doute la clé de bien des mystères...

Serions-nous en train d'assister à l'émergence d'un nouvel art de vivre ? Dans l'immédiat, c'est un nouveau type de vacances qui se développe : partir léger loin des soucis quotidiens, laisser derrière soi – ne serait-ce que pour quelques jours – ses habitudes, oublier le stress qui nous dévore, découvrir la générosité de la nature qui nous entoure, vivre dans le calme, la beauté, la simplicité, l'harmonie... Quel programme !

Mais ne rêvons pas, car la nature sait se montrer aussi violente qu'apaisante, aussi meurtrière que nourricière...

En fait, c'est surtout notre ignorance qui est dangereuse : si vous savez reconnaître une plante toxique, les risques d'empoisonnement sont faibles ; si vous avez appris à lire le temps, vous saurez vous abriter avant la pluie ; si vous connaissez la montagne, vous n'irez pas vous aventurer sur des roches pourries... La connaissance est indispensable. Et elle n'est pas innée.



Un livre pour vous

Vous donner envie de découvrir la nature est la raison d'être de ce livre : à travers lui, je voudrais vous faire partager l'expérience que j'ai réunie au cours du demi-siècle où j'ai parcouru les bois et les montagnes. Vous pourrez y trouver tout ce que vous devez savoir pour vivre en pleine

nature, et ce sera à vous d'aller y puiser selon les besoins correspondant à vos objectifs. Entre une sortie d'une journée avec des enfants en bas âge et un mois de « survie » totale avec un groupe d'amis passionnés par la vie sauvage, il y a place pour tous les cas de figure.

Vous aimez randonner ? Excellente idée. La marche dans la nature est l'un des meilleurs exercices qui soient car elle sollicite de façon harmonieuse tous les muscles du corps en permettant de respirer à fond un air pur - à condition de s'éloigner des routes... Mais il m'a toujours semblé un peu dommage de foncer à travers des lieux magnifiques sans prendre le temps de s'arrêter de temps en temps et de contempler les petites merveilles qui composent le monde naturel. La moyenne baisse sans doute un peu, mais quelles joies inattendues !

Pour moi, randonner n'a pas de but : c'est une fin en soi, la marche fait partie du plaisir d'être dans l'environnement qui me convient le mieux. Je vais essayer de vous montrer au fil de ces pages qu'en ralentissant votre allure pour observer, sentir, cueillir, vous serez gagnant !

Vous avez l'habitude de vous promener chaque semaine en famille, avec vos enfants ? Vous savez donc qu'ils aiment explorer, fureter dans tous les coins, observer ce qui bouge, grignoter les myrtilles et les fraises des bois... Vous trouverez ici mille idées à partager avec eux. La vie dans la nature est ludique en soi, et en plus c'est l'occasion rêvée de se livrer à des jeux à la fois distrayants et instructifs, dont vous trouverez un échantillonnage p. 94.

Peut-être partez-vous souvent seul. Dans ce cas, vous n'aurez pas forcément envie de passer du temps à réunir tout le matériel nécessaire pour allumer du feu sans allumette (p. 59) ni de vous fatiguer à le faire

ainsi (ça demande de l'énergie !). Un coup de briquet, ou quelques étincelles arrachées à un morceau d'acier par un silex (p. 62), suffiront. Mais si vous êtes avec d'autres personnes, en particulier avec des enfants, vous serez ravi de leur dévoiler la magie qu'il y a à se servir uniquement d'éléments de la nature pour se chauffer et cuire ses aliments !

Allez-y progressivement. Pour débiter, partez toute une journée dans la nature, et commencez par des choses toutes simples : cueillez des plantes, préparez des chapatis et cuisez-les sur la braise, tentez de vous tailler un couteau de pierre, etc.

Puis faites l'expérience d'un week-end entier et passez une nuit dehors, d'abord sous tente puis, si le temps le permet, à la belle étoile.

Partez en famille, en groupe ou seul : l'aventure est chaque fois différente. Même si elle est brève, tirez-en le maximum ! Et si tout cela vous plaît, profitez de vos vacances pour vous immerger une semaine ou deux en pleine nature. Vous en reviendrez changé...



Une fois rentré de vacances, gardez le contact avec la vie sauvage en récoltant de temps en temps des plantes comestibles que vous pourrez conserver quelques jours et cuisiner chez vous pour vos repas - sans doute d'ailleurs de façon plus gastronomique que dans les bois, avec plus d'ingrédients à leur ajouter et de moyens pour les préparer.

Mais peut-être cherchez-vous l'aventure dans la nature. Dans ce cas, vous possédez probablement déjà des connaissances techniques et vous avez certainement surmonté certaines peurs. Je voudrais vous montrer que la nature est une amie remplie de choses passionnantes, que ce n'est pas seulement un milieu plus ou moins hostile auquel vous devez vous confronter. Avec elle,



pas besoin de compétition, simplement de connaissances et de spontanéité, les deux ensemble.

Et si jamais vous deviez véritablement survivre dans la nature, lutter pour votre vie, que vous soyez par exemple perdu dans le brouillard en montagne alors que la nuit tombe et que le froid se fait sentir, sachez que plus vous aurez d'expérience, plus vous serez à même de vous sauver. Pas tant grâce à des techniques, bien qu'elles aident aussi, mais surtout parce que le facteur de survie numéro un consiste à garder son sang-froid et à ne pas succomber à la panique, qui peut s'avérer mortelle ! Si vous avez l'habitude de la vie dans la nature, vous serez prêt, sans crainte, et vous réussirez à vous en tirer.



En Europe occidentale, il n'y a pas de jungle ni de déserts. Notre environnement est simplement la montagne, la campagne ou le bord de mer et les risques ne sont pas aussi grands que dans d'autres régions du globe, où il est possible de se perdre pour de bon ou de contracter de graves maladies transmises par l'eau, par les moustiques ou par d'autres vecteurs. Chez nous, les animaux ne sont guère dangereux, même les vipères, tandis qu'ailleurs il peut y avoir des risques réels.

Mais savez-vous, en fin de compte, qui représente le plus grand danger pour l'homme ? C'est l'homme, bien sûr ! Heureusement, en pleine nature, il y a normalement moins de risques qu'en ville.

L'homme veut toujours aller chercher ailleurs ce qu'il a ici même. Cette tendance l'a conduit à de passionnantes découvertes, c'est certain, mais elle l'a également amené à négliger ce qui l'entoure. À commencer par les plantes comestibles présentées dans la seconde partie de cet ouvrage, qui formaient l'essentiel de la nourriture de nos ancêtres... pas si lointains.

Il est donc logique que pratiquement tous les livres publiés à ce jour sur la « survie » aient choisi de traiter de situations extrêmes se déroulant dans les régions arctiques, les déserts ou les jungles tropicales. Et pourtant, bien que civilisées de longue date, nos régions possèdent encore des lieux où l'on peut laisser s'exprimer ce côté « sauvage » qui sommeille en chacun de nous. Il y existe de (plus ou moins) vastes territoires presque inhabités à explorer en se nourrissant des centaines de végétaux que la nature nous y offre.

Il semblait donc important de réaliser un ouvrage pratique permettant à chacun d'acquérir quelques techniques simples pour aller vivre l'aventure qui l'attend au coin du bois... même si, hélas, il n'y a plus de loup ! Puisse ce livre vous donner envie de vous plonger dans la nature !



Vivre en pleine nature implique de se retrouver confronté à nos besoins fondamentaux. Dans la vie civilisée moderne, ce sont généralement d'autres que nous-mêmes qui y subviennent, sans d'ailleurs toujours très bien les satisfaire en ce qui concerne la qualité. Nous pouvons en tous cas y consacrer une partie de notre temps à la satisfaction de besoins secondaires, qui ne sont pas forcément sans intérêt. Mais nous oublions facilement ainsi les bases de l'existence.

En pleine nature, il en va autrement. C'est à nous de nous débrouiller.

Quels sont donc nos besoins de base ? Il est important de les garder présents à l'esprit. Tout d'abord respirer ! C'est même plus facile à faire dans la nature qu'en ville, pas de problème. Puis boire, ce qui est déjà plus délicat, soit que l'eau manque, soit qu'il soit risqué de l'utiliser. Ensuite manger, point ô combien complexe, car dans notre vie quotidienne ce n'est plus seule-

ment de nous nourrir qu'il s'agit mais de satisfaire nos habitudes et nos désirs culturels ou sociaux.

Comment allons-nous donc nous alimenter dans ces circonstances différentes ? Nous trouverons toutes sortes de bonnes plantes - mais il y en a d'autres moins bienveillantes à éviter soigneusement. Et n'oublions pas les champignons, ni les algues si la mer est proche. Il faudra savoir accommoder ces étranges végétaux : attendons-nous à ce que les recettes sortent aussi de l'ordinaire ! Mangerons-nous des animaux ? Il faudrait déjà pouvoir les attraper... et en avoir le droit !

Pour cuisiner, nous devons faire du feu. En même temps, il nous réchauffera, nous séchera s'il le faut et nous remontera le moral lorsque le besoin s'en fera sentir. Que serions-nous sans le feu, dont le « foyer » rassemble l'homme depuis des temps immémoriaux ? Il faudra aussi songer à nous abriter, de la pluie en particulier, ce qui ne demande qu'un peu de technique et d'ingéniosité. Allons-nous rester sur place, ou bien nous déplacerons-nous ? Vous avez des fourmis dans les jambes, je le comprends. Quelles merveilles nous attendent de l'autre côté de la colline ? Alors allons-y, mais tâchons de ne pas nous perdre ! S'orienter n'est pas toujours chose aisée.

Pour éviter les ennuis de santé, il importe de prendre certaines précautions avant le départ. Et si malgré tout quelque chose devait arriver, soyons préparés. La nature nous fournira de nombreux remèdes naturels, mais il sera prudent d'emporter un complément, dont nous pourrions d'ailleurs réaliser une partie nous-mêmes à la maison.

Quel programme ! Ne vous effrayez pas, il n'est pas question de l'épuiser d'un seul coup : il faut du temps. Mais ce n'est qu'avec un minimum de connaissances, et surtout de pratique, que vivre en pleine nature deviendra un plaisir.



La survie douce

Ce plaisir de la vie en pleine nature, voici plus de vingt ans que je le partage avec d'autres, sur le terrain, en organisant des sorties d'une ou deux semaines où nous partons en groupe dans des lieux sauvages, en n'emportant que le strict nécessaire : presque tout ce dont nous avons besoin est fourni par les plantes qui nous entourent. Les journées se passent à explorer notre territoire (nous marchons environ 10 km par jour dans les espaces inhabités, préservés autant que faire se peut de l'influence humaine, que recèlent encore nos régions), à ramasser les végétaux intéressants, à vivre libre... Le soir, tout le monde participe à la préparation de la nourriture (chaussons ou galettes aux herbes, pâté de glands, soupe d'ortie, etc.) et se rassemble autour du feu. Puis, suivant le temps, nous dormons à la belle étoile ou sous un bivouac improvisé. C'est la « survie douce ».

Avant d'aller plus loin, je tiens à établir clairement la différence entre les expéditions que j'organise et les opérations survie de type « commando », qui consistent à placer l'individu dans des circonstances particulièrement difficiles, au milieu desquelles il devra user de techniques diverses pour sauver sa vie. Les valeurs mises en avant sont principalement le goût de l'effort et du risque ; les participants cherchent à atteindre leurs limites, puis, par la force, à les dépasser. L'environnement est généralement ressenti comme hostile et l'homme doit, selon ces conceptions, apprendre à se battre contre la nature. La cueillette n'est considérée que comme un pis-aller - par manque de connaissances et par influence des habitudes alimentaires actuelles ; la chasse est pratiquée, ou du moins tentée... Il s'agit surtout d'une expérience individuelle, bien que dans les *survival games* (jeux de survie) - de véritables petites guerres - on assiste à l'affrontement de groupes armés.



La survie « dure » a généralement une tendance nettement paramilitaire, avec souvent une direction politique assez claire, bien que rarement affichée. L'équipement, la technique et l'exploit physique y tiennent une grande place. La peur (peur de la « catastrophe », d'une agression possible, inquiétude mal définie devant l'avenir, symptôme individuel d'un malaise de société) joue souvent un rôle dans la motivation des participants - c'est en tout cas un point sur lequel certaines publicités pour ce type de survie ne se privent pas de mettre fortement l'accent. On y rencontre une majorité d'hommes, jeunes, plutôt de type sportif.

La survie douce est bien différente. Si les personnes qui y participent se trouvent confrontées à des difficultés, c'est parce qu'il n'est pas facile de se détacher de ses habitudes, de s'éloigner, ne fût-ce que pour quelques jours, de sa vie routinière, de quitter son confort intellectuel et matériel. Même si l'on ne cherche pas à dépasser ses limites - parce qu'on n'a rien à se prouver à soi-même -, il arrive qu'on les atteigne. Il ne s'agit pourtant pas de conquérir ni de dominer ce qui nous entoure, mais de découvrir la place que nous occupons au sein des processus naturels.

Le vent, la neige, la pluie, le froid, la chaleur, les insectes... font souvent percevoir la nature comme hostile, mais on se rend vite compte qu'elle est avant tout notre mère nourricière et une source de joies chaque jour renouvelées. Tout se passe beaucoup mieux si, au lieu de se battre contre elle, on s'en fait une amie en apprenant à la connaître. La cueillette est l'un des premiers centres d'intérêt au cours de cette aventure, non seulement parce qu'il est nécessaire de se nourrir et que les plantes sont le

plus sûr moyen d'y parvenir, mais aussi pour la découverte de centaines de saveurs nouvelles : pour beaucoup, la survie douce est aussi une expérience de « gastronomie sauvage ».

Les participants s'initient également à quelques techniques simples et utiles afin de vivre au mieux dans leur environnement naturel et d'en découvrir la richesse. Au cours d'une survie douce, l'homme ou la femme fait l'expérience de sa relation face à la nature, face aux autres (car le contact humain au sein du groupe tient une place très importante : c'est en se serrant les coudes que l'on parvient le mieux à surmonter les difficultés qui se présentent), et face à lui ou elle-même (des moments de solitude sont ménagés pour pouvoir faire le point).

Tout le monde est le bienvenu : si la moyenne d'âge tourne autour de la trentaine, les participants, hommes et femmes, peuvent avoir de 10 à 65 ans ! Leurs professions sont également très variées ; leurs motivations premières : attirance pour la nature, goût de l'aventure, désir de rencontres, curiosité, etc. La survie douce peut sembler proche de la simple randonnée, mais l'expérience va nettement plus loin sur de nombreux plans, car la marche n'est pas l'essentiel. Il s'agit surtout d'observer, de découvrir, de partager : beaucoup la ressentent comme une véritable « initiation », dont ils gardent quelque chose dans leur vie quotidienne - une fraîcheur, un équilibre, une force nouvelle, une joie de vivre que seule permet une union intime avec la nature, en ayant vaincu ses peurs.

Au-delà du matériel, de la pratique, c'est une ouverture qui aide l'individu à développer une vision globale des liens universels. Plutôt que de survivre, ne s'agit-il pas en fait de vivre mieux, de « sur-vivre » ?



Se désaltérer

Après l'air pur, avant toute nourriture, il nous faut de l'eau. Si l'on dispose de suffisamment d'eau, il est tout à fait possible de vivre pendant plusieurs semaines sans absorber le moindre aliment. Certaines personnes pratiquent des jeûnes de longue durée qui peuvent atteindre un mois. Sans eau par contre, on ne peut guère tenir que quelques jours : on peut se passer d'eau pendant environ 10 jours à 10 °C de température ambiante, 7 jours à 32 °C et 2 jours à 50 °C.

Il est bon de boire plusieurs litres d'eau par jour, surtout dans les régions sèches ou en haute montagne et pendant la saison chaude.

	Région et période tempérée	Région (ou période) chaude
Minimum	1,5 l	2 l
Activité normale	2-4 l	3-5 l
Activité intense	4-10 l	10 l et plus

Une partie importante des besoins en eau est fournie par les légumes, les soupes, les fruits, etc.

Comment se procurer de l'eau

Dans la plupart de nos régions, l'eau est abondante, mais lorsqu'elle coule en surface, il est fréquent qu'elle soit contaminée. On se désaltérera aux sources de préférence aux ruisseaux. Quant aux rivières et aux lacs, ils sont généralement trop pollués pour être utilisés directement. Les montagnes sont particulièrement riches en eaux pures, et c'est bien souvent là que tout na-

turellement nos pas nous mèneront retrouver la nature. Mais en été dans le Midi, ou en tous temps dans les régions calcaires, il sera plus difficile de trouver de l'eau.

On pourra rechercher des sources ou des suintements à la base des falaises ou de certains rochers. Une végétation plus dense et plus verte, des joncs, des saules et des peupliers indiquent leur présence. En prêtant l'oreille, on entendra parfois l'eau couler avant de la voir : elle peut être cachée par les plantes ou par un éboulis caillouteux. Pour boire dans les suintements, vous pouvez utiliser la tige creuse d'une plante, d'un roseau par exemple, qui pousse les pieds dans l'eau, ou un tuyau en plastique souple de faible diamètre.

Les lits à secs des rivières temporaires présentent souvent des zones humides, en particulier dans l'extérieur des coudes (bord concave), où l'eau stagne en profondeur : il suffit de creuser et de patienter pour obtenir une eau plus ou moins claire. Si l'on ne peut récupérer que de la boue, on pourra la presser à travers un linge pour en recueillir l'eau, que l'on clarifiera en la laissant reposer.

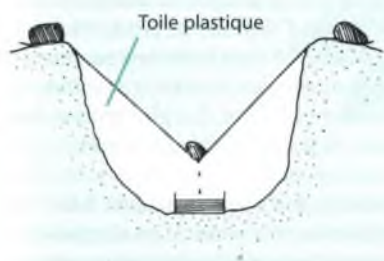
Un bâton et une pierre plate suffisent pour creuser dans une terre meuble.

S'il pleut, sortez les gamelles et tous les récipients imaginables, en particulier les ponchos (nouez le capuchon) et des carrés de plastique servant pour le bivouac, les couvertures de survie : tendez ces derniers entre quatre arbres, piquets, etc., pour récupérer l'eau en leur centre, puis faites-la couler dans une gamelle. Longtemps après



la pluie, vous trouverez de l'eau dans des trous de rochers.

La rosée matinale est souvent abondante : on peut obtenir une quantité d'eau relativement importante en traînant dans l'herbe humide un linge (T-shirt, chemise, mouchoir, serviette...), que l'on essorera au-dessus d'un récipient. Un « sac à viande » en coton (voir p. 124) est particulièrement efficace. Un poncho ou une toile de plastique posée sur le sol pendant la nuit permettront aussi de recueillir un peu de rosée.



Récupération de l'eau du sol

L'eau contenue dans l'atmosphère interne du sol peut être récupérée par condensation comme indiqué sur la figure. Mais ce procédé (indispensable dans tout « bon » manuel de survie) réclame une importante dépense d'énergie (trou à creuser - il faut de préférence une pelle) et une grande patience !

En haute montagne, il arrivera qu'on doive recourir à la neige. Le mieux est de la laisser fondre lentement dans un récipient (au soleil, près du feu, à la chaleur du corps pendant la marche, dans une gourde...). Il est préférable d'utiliser de la neige profonde, qui est plus compacte et dont le rendement en eau est meilleur. Pour aller plus vite, on peut la faire fondre sur le feu, en la mettant petit à petit dans une gamelle profonde - pas trop à la fois pour éviter qu'elle ne forme une masse fixée sur les bords du récipient tandis que la partie en contact avec le fond s'évapore, ce qui risquerait de brûler la gamelle.

La neige réduit considérablement de volume en se transformant en eau. Si l'on peut s'en procurer, la glace donne de meilleurs résultats : il faut 50 % moins de temps et de combustible pour faire fondre de la glace que pour faire fondre de la neige.

Manger de la neige est sans danger, mais, telle quelle, elle a tendance à déshydrater plutôt qu'à assouvir la soif. Il vaut mieux la presser entre les doigts pour en faire une boule de glace que l'on sucera lentement. Ne broyez pas de glace entre les dents, car vous pourriez vous couper les lèvres ou la langue.

Pluie, rosée, neige et glace peuvent être généralement considérées comme des eaux pures car elles ne contiennent pas d'organismes pathogènes. Mais il arrive qu'elles soient contaminées par des particules radioactives ou par des composés chimiques toxiques.



Précautions à prendre

Au bord de la mer, on peut obtenir une eau saumâtre en creusant dans le sable en arrière des plages : les eaux d'infiltration forment une nappe qui surnage au-dessus de l'eau salée de la mer. S'il y a des falaises, on trouvera souvent des sources d'eau douce à leur pied. Dans les dunes, creusez au point le plus bas.

La première précaution à prendre dans nos régions est d'éviter de boire de l'eau polluée ou contaminée par des organismes pathogènes. Une eau très limpide et de goût agréable peut contenir des éléments microscopiques dangereux pour la santé, cause potentielle de dysenterie, typhoïde, paratyphoïde, etc. Il y a moins de problèmes en montagne.

Si elle est trouble, commençons par la clarifier en la laissant reposer (décantation) ou en la passant à travers un filtre. Si l'eau possède une odeur désagréable, on peut ajouter au filtre une couche de charbon de bois. L'eau obtenue est claire, mais elle n'est pas bactériologiquement pure. Si l'on

a des doutes, il faut encore recourir à l'une des méthodes qui suivent.

Ébullition

C'est une méthode simple et efficace. Il suffit de faire bouillir l'eau pendant 5-10 minutes (davantage en montagne où l'eau bout à moins de 100 °C), puis de la battre pour l'aérer (ce qui la rend plus digeste) une fois qu'elle est refroidie. Du charbon de bois bouilli avec l'eau élimine les odeurs. Mais cette méthode est longue et peu pratique.

Stérilisation chimique

Après avoir ajouté l'agent actif et agité l'eau, il faut attendre environ 1 h avant de boire pour le laisser agir. On utilise les substances suivantes :

- **eau de javel** (1 goutte pour 2 l) - goût désagréable de chlore ;

- **hydroclonazone** (1 comprimé dosé pour 1 l) - goût de chlore, un peu moins prononcé ;

- **teinture d'iode** (10 gouttes par l) - l'eau se colore en brun, puis redevient claire au bout d'une demi-heure. Une dose trop forte d'iode est toxique (2-4 g peuvent être mortels). Les personnes atteintes de problèmes thyroïdiens ne devraient pas utiliser d'iode sans avis médical ;

- **permanganate de potassium** (solution saturée : 4-5 gouttes par l)

- l'eau prend une coloration violette, qui disparaît en moins d'une demi-heure ;

- **sels d'argent** (Micropur : 1 comprimé dosé pour 1 l, 5 l, 20 l, etc.) - contrairement aux procédés précédents, les sels d'argent ne communiquent à l'eau aucun goût, ne sont pas toxiques même si une dose excessive a été employée et protègent l'eau contre toute réinfection pendant plusieurs mois (avec les autres méthodes, la stérilisation ne dure que quelques jours). Le simple fait de laisser tremper une chaîne d'argent dans de l'eau est d'ailleurs connu pour avoir des effets purificateurs.

Filtration fine

Les micro-organismes les plus petits sont retenus par un filtre de porcelaine dont les

pores ne dépassent pas 0,2 micron. Ces filtres (type Chamberland) ont la forme d'une bougie creuse. Il faut régulièrement les brosser et les stériliser à l'eau bouillante environ 20 min. Ils sont fragiles.

Dans un type voisin (Katadyn), le filtre est imprégné de sels d'argent qui stérilisent l'eau et assurent l'auto-désinfection du filtre - il est inutile de le faire bouillir, mais il suffit de le brosser de temps en temps. Il existe un filtre de poche à pompe incorporée qui pèse 650 g et fournit environ 3/4 de litre d'eau potable par minute. Au cours d'essais comparatifs, seul le filtre Katadyn s'est montré capable d'éliminer de façon satisfaisante les bactéries d'eaux fortement contaminées, même après plus de 100 l. Par contre, il est très cher ! De plus, il n'élimine pas les nitrates, ni les polluants chimiques.

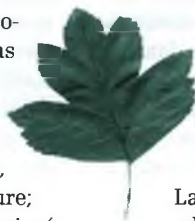
Attention à la déshydratation ! Il faut boire régulièrement, même si l'on n'a pas soif, car la perte d'eau n'est pas toujours ressentie. En climat très sec et chaud, la sueur s'évapore sans que l'on ait la sensation de transpirer. Il peut alors y avoir des pertes de

minéraux ; pour les compenser, on consommera davantage de sel (la sueur est salée - à 3,5 g/l), ajouté à la nourriture, voire à l'eau de boisson. Préférez le sel de mer gris, non raffiné, plus équilibré en minéraux.

La déshydratation limite considérablement l'effort musculaire : une perte d'eau de 2 % réduit la capacité physique de 20 % ; une perte de 4 % la réduit de 40 % !

Si vous n'avez pas assez d'eau, buvez une bonne partie de votre ration en dehors des heures chaudes de la journée et, pendant le reste du jour, buvez lentement de petites gorgées d'eau, en les gardant dans la bouche avant de les avaler.

Si vous devez marcher ou faire des efforts, choisissez le petit matin, le soir ou la nuit ; le reste du temps, reposez-vous. Évitez de manger des aliments pouvant dessécher





les muqueuses, mais mâchonnez des végétaux acides ou charnus : feuilles d'oseille, d'oxalis, d'épine-vinette, de sedum, tiges de berce, etc.

Ne buvez pas pendant un effort qui vous essouffle, comme lors d'une montée raide. Là aussi, mâchez des feuilles acides ou des tiges juteuses qui apaiseront efficacement votre soif. Ne vous précipitez pas sur de l'eau froide juste après un tel effort, car votre estomac risquerait de réagir douloureusement. Reprenez d'abord haleine, puis ne buvez pour commencer que quelques gorgées.

Si vous êtes au bord de la mer, vous pouvez boire occasionnellement un peu d'eau de mer (à condition qu'elle ne soit pas polluée...), mais elle n'étanchera pas votre soif car elle est trop salée. À haute dose, sa concentration excessive en sel pourrait provoquer un déséquilibre cellulaire. N'utilisez donc pas l'eau de mer comme boisson régulière. En revanche, si vous avez assez d'eau douce à boire, l'eau de mer est excellente pour les soupes ou pour la cuisson des légumes. Une eau un peu saumâtre (moitié moins salée que l'eau de mer) peut être bue sans danger.

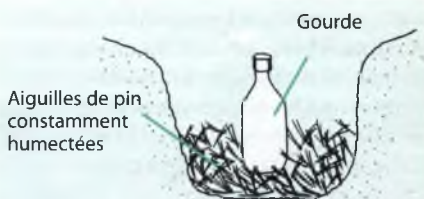


Avoir de l'eau fraîche

Au cours des journées chaudes de l'été, l'eau contenue dans des gourdes devient rapidement tiède et désagréable à boire (à moins d'en faire une infusion désaltérante grâce à l'adjonction de plantes aromatiques).

Pour la rafraîchir, on peut entourer chaque gourde d'un linge mouillé et la suspendre à un arbre dans un courant d'air. S'il n'y a pas la moindre brise, lancez la gourde pour lui imprimer un mouvement de balancier. L'eau du linge en s'évaporant refroidit la gourde : c'est le principe du réfrigérateur.

Une autre solution consiste à entasser au fond d'un trou des aiguilles de pin ou d'autres feuilles d'arbres pour former un épais matelas que l'on gardera constamment humecté d'eau. Les gourdes disposées par-dessus resteront fraîches, même pendant les heures les plus torrides de la journée. C'est le « trou landais ».



Four souterrain



Se nourrir

Une fois désaltérés, il faudra songer à nous sustenter. Puisque nous vivons en pleine nature, demandons-lui de nous nourrir, du moins partiellement. Savoir trouver nos aliments dans notre environnement nous en rapproche infiniment plus que toute étude, même approfondie, ne pourrait le faire : il n'y a bientôt plus ni sujet, ni objet mais une véritable communion. C'est en tout cas mon expérience.

Plus prosaïquement, se rendre compte que la nature est un véritable garde-manger nous permet de laisser à la maison une grande partie des victuailles habituellement nécessaires en randonnée, telles les lourdes boîtes de conserves dont tout marcheur pense devoir se charger. Nous pourrions n'emporter qu'une base alimentaire simple et nutritive et en serons d'autant plus légers. Et puis, se nourrir dans la nature, c'est un peu revivre les découvertes surprenantes de nos ancêtres cueilleurs. Il y a là un côté ludique qui devrait plaire à tous.



Une base végétale

Contrairement à ce que l'on pense habituellement, il semble qu'une alimentation à base de plantes puisse apporter à notre corps les différents éléments qu'il lui faut. L'expérience prouve en tout cas que chacun peut se passer sans problème de produits animaux, au moins pendant le temps où nous vivons en pleine nature. Elle nous procure une abondance de feuilles contenant (voir p. 46) des protéines complètes, équilibrées en acides aminés, en quantité suffisante pour éviter toute carence (à

moins d'en consommer trop peu). Algues et Champignons renferment également d'intéressantes quantités de protéines, de même que les racines.

Les feuilles sont riches en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments, ainsi que les autres parties des végétaux sauvages, tels certains fruits pour la vitamine C. Les glucides seront fournis suivant les saisons par les racines, les jeunes tiges, les fruits et les graines. Mais il n'est pas toujours recommandé de déterrer une plante : un repas de racines pour 15 personnes pourrait impliquer une razzia en règle ! Jeunes pousses et fruits ne sont pas toujours abondants, et il est souvent bien long de ramasser, puis de préparer des graines. Aussi serons-nous parfois heureux de trouver un complément glucidique dans la farine complète que nous aurons prise avec nous, et qui apportera par ailleurs une quantité non négligeable de protéines, de vitamines et de sels minéraux.

Pour prévenir une éventuelle crise de pseudo-hypoglycémie (voir p. 101), il sera bon d'avoir avec soi quelques fruits secs, véritables concentrés de sucres rapides. Quant aux lipides, on en trouvera suffisamment dans les noix, dans les graines de coquelicot... ou dans l'huile d'olive que nous emporterons.

Pas d'animaux donc ? Soyons réalistes : il est beaucoup plus facile de se procurer des plantes que des animaux. Attraper ces derniers nécessite des connaissances qu'il serait illusoire d'espérer acquérir en quelques jours... D'autre part, la chasse est une activité réglementée, et l'on pourra difficilement plaider le cas de force majeure pour



Les pétioles charnus du rumes alpin sont agréablement rafraîchissants.



Les enfants aiment aussi participer à la cueillette.

poser ses collets ! Ce devrait être aussi une question de conscience : la faune sauvage est déjà beaucoup trop malmenée par la destruction et l'empoisonnement de son habitat, et trop souvent par une chasse abusive (sans parler de la cruauté du piège, par exemple), pour que l'on puisse se permettre de contribuer - même tant soit peu - à son appauvrissement. Le braconnage n'a plus son petit côté sympathique d'antan !

Vu la médiocre rentabilité de sa production, la viande représente un gaspillage qui ne laisse pas tout le monde indifférent, et il semble démontré que sa consommation excessive est loin d'être un bienfait pour la santé. Comme on peut fort bien s'en passer (l'expérience le prouve), il semble raisonnable d'économiser son énergie et de se cantonner aux plaisirs de la cuisine à base de plantes sauvages.

On pense habituellement que les peuples qui vivaient continuellement dans la nature étaient avant tout des chasseurs se nourrissant presque exclusivement de viande. Tout de suite vient à l'esprit l'image de nos ancêtres « vêtus de peaux de bêtes » dévorant des quartiers d'ours des cavernes à moitié crus...

N'oublions pas que tous ces peuples étaient en fait des chasseurs-cueilleurs, et l'on devrait plutôt dire des cueilleurs-chasseurs car, d'après les études que l'on a pu faire, l'alimentation végétale de cueillette représentait dans de nombreux cas environ 80 % du total. Et encore les 20 % restants n'étaient-ils pas toujours le gibier le plus noble : vers, insectes et charognes étaient aussi au menu... La base de l'alimentation des Indiens de Californie était le gland - que nos ancêtres néolithiques ne donnaient pas aux cochons : ils les mangeaient eux-mêmes. Pour les anciens Mexicains des déserts, la nourriture fondamentale était l'agave, et même les Esquimaux mangent de la verdure en été. Vivre en pleine nature ne veut certes pas dire être carnivore.

Si vous avez encore peur de carences possibles au cours de votre « survie », sachez que de nombreuses personnes jeûnent pen-

dant plusieurs jours sans problème, au contraire. D'ailleurs, cette expérience ne sera pas un jeûne car, vu la richesse de notre flore, nous pourrions nous assurer plusieurs repas quotidiens, plus les petites pousses, les tendres tiges, les fruits variés que nous pourrions grappiller au long de la marche et grignoter toute la journée. Ce dernier point est d'ailleurs une des habitudes typiques des peuples vivant près de la nature... au mépris des lois de notre diététique moderne qui y voit généralement une fatigue pour l'estomac (elle a d'ailleurs raison lorsqu'il s'agit de pâtisseries et de bonbons, mais là il s'agit de plantes).

Il est vrai que l'alimentation que vous allez découvrir est bien différente de celle dont vous avez l'habitude. Il faudra faire en sorte que la transition soit la plus douce possible, car tout le monde ne supporte pas les changements brutaux. Des troubles digestifs risqueraient de s'ensuivre, ce qui gâcherait de bons moments. Une alimentation de base de plantes sauvages a de toute façon des effets dépuratifs - voire purificateurs -, que nos ancêtres savaient mettre à profit.



Probablement, surtout si vous vous appliquez à bien mastiquer votre nourriture : il est certain qu'elle est ainsi mieux assimilée, et donc qu'une plus faible quantité vous nourrira mieux (avec moins de déchets et de fatigue pour l'intestin). D'ailleurs, les plantes sauvages sont particulièrement nutritives et, malgré la marche et la vie en plein air, vous vous sentirez probablement rassasié puis, une fois la transition faite, étonnamment plein d'énergie. Allez-vous maigrir ? Tout dépend du lieu et de la saison (de l'abondance de la nourriture), et de votre état actuel : qui n'a pas un peu d'embonpoint à perdre ? Alors, soyez heureux, vous y laisserez sûrement un ou deux kilos. Si ce régime, que nous ne pourrions de toute façon adopter que pendant la durée limi-



tée de notre séjour en pleine nature, vous paraît trop draconien, n'hésitez pas à emporter davantage de nourriture « civilisée » : vous trouverez des conseils pages 25 à 28. Mais sachez que, plus vous vous nourrirez des plantes qui vous entourent, plus l'expérience sera profonde. D'ailleurs, « végétal » vient du latin *vegetus*, qui signifie « fort, en bonne santé ». Et à notre époque, la santé se conquiert. Bon courage !

Une remarque

Il ne s'agit pas de présenter ce type d'alimentation comme un régime miracle, un idéal à conserver tel quel dans sa vie de tous les jours. Ce ne serait pas réaliste, pour diverses raisons : le temps passé à la cueillette et à sa préparation, l'affaiblissement au départ de certains organismes pour qui une telle nourriture serait trop forte, etc. Mais, après la transition nécessaire, il permet à l'organisme tout entier de respirer un peu, soulagé de la surcharge alimentaire que lui imposent nos habitudes et nos problèmes émotionnels.

Il n'y a pas que notre état physique qui s'en trouve amélioré. Alors pourquoi ne pas en garder quelque chose au retour ?

Plantes sauvages comestibles

Se nourrir dans la nature, c'est avant tout mettre à profit les centaines de plantes qu'elle nous offre, suivant les lieux et les saisons. Certaines de ces plantes vous sont sans doute connues (ce sont des « fleurs », des bois ou des champs, des « mauvaises herbes », etc.), d'autres non (vous les découvrirez dans la seconde partie de ce livre) ; toutes faisaient partie de la vie quotidienne de nos ancêtres, il n'y a pas si longtemps. La cueillette est d'ailleurs restée vivace dans certains cas : pissenlits, as-

perges et « épinards » sauvages, « baies » (myrtilles, fraises, mûres et framboises), et champignons bien sûr. Ce que je vous propose ici n'est donc que l'extension d'une activité qu'un grand nombre de personnes aime à pratiquer. C'est en même temps l'occasion de retrouver les connaissances oubliées de nos ancêtres - pour qui les plantes ne constituaient pas seulement un décor - et de renouer un peu avec eux en prenant la vie là où ils la prenaient.

Restons pragmatiques ! Ces plantes sont nutritives, nous l'avons vu plus haut. Elles apporteront à notre organisme tout ce dont il aura besoin pendant notre séjour en pleine nature. Mais que vont dire nos papilles de ces « plantes de disette » dont on se méfie un peu ? Il importe avant tout de les aborder l'esprit libre : si l'on retrouve - en plus fin - le goût de l'épinard chez le chénopode blanc, c'est dans la plupart des cas à des saveurs nouvelles, souvent surprenantes, que nous aurons affaire. C'est vrai, la laitue sauvage est amère (à peine lorsqu'elle est jeune), mais on apprécie bien la chicorée et les endives. Les glands aussi sont amers, immangeables, mais une préparation adéquate permet d'en faire un délicieux pâté. La stellaire a un petit goût de noisette qui séduit les plus difficiles. Et la corme, véritable fruit tropical, crémeux et parfumé ! Que puis-je vous dire de plus ? Essayez.

Les 96 meilleures plantes sauvages comestibles de nos régions sont présentées p. 146 à 241, ainsi qu'une liste d'autres plantes dont la cueillette est intéressante.

Plantes toxiques

Qui n'a pas eu un peu peur, lors de sa première cueillette, de ramasser une plante dangereuse ? Tout le monde passe par là, et la méfiance est une saine précaution, à condition toutefois de ne pas exagérer. Car en fait, peu de plantes sont toxiques dans nos régions, et le nombre de végétaux mortels est restreint.

N'allez pas croire d'ailleurs que toutes les plantes vénéneuses mettraient fin à votre vie terrestre si vous en avaliez une pincée. Si certaines d'entre elles rendent violemment malade quiconque en consomme même très peu, la plupart ne provoqueraient que vomissements et coliques - ce que même d'excellents aliments peuvent faire si l'on en abuse. Et certains organismes sont plus résistants

que d'autres. Ce n'est toutefois pas la peine de tester le vôtre. Le danger, même faible, existe : c'est pourquoi il est indispensable de connaître avec précision ce qu'il ne faut pas ramasser.

Quarante-huit plantes sauvages toxiques à connaître dans nos régions sont présentées p.245 à 294, ainsi qu'une liste d'autres plantes dangereuses.

Quelques conseils

Ne récoltez que les plantes que vous avez identifiées avec certitude et trie soigneusement votre récolte avant de les déguster. Il existe relativement peu de plantes toxiques dans nos régions (et quelques-unes seulement sont mortelles), mais il faut bien les connaître : voyez la section qui leur est consacrée.

Méfiez-vous des pollutions : engrais, pesticides, désherbants, métaux lourds, etc. Ne ramassez jamais à proximité d'une route, d'une usine, dans un champ ou un verger traité, etc. Éliminez les plantes malades, flétries ou simplement trop vieilles. Et lavez toujours très soigneusement votre cueillette.

Attention aux parasites. Les plantes aquatiques peuvent porter la douve du foie, transmise par les ruminants. Les plantes basses peuvent provoquer l'échinococcose, maladie parasitaire, parfois gravissime, transmise par les canidés. Les chiens et les renards sont parfois parasités par un minuscule ver, un ténia échinocoque que leur transmettent certains rongeurs comme les campagnols. Les œufs du parasite, expulsés avec les excréments du chien, peu-

vent venir se fixer sur des végétaux. Si l'homme les ingère, les œufs donnent naissance à un grand nombre de larves qui se développent dans divers organes, le foie en particulier, et y déterminent des kystes dont le développement peut entraîner de graves troubles. La seule solution réside généralement dans l'ablation chirurgicale. Le lavage, même soigneux, n'est pas suffisant pour éliminer les œufs, qui adhèrent aux végétaux. Seule la cuisson réussit à les détruire.

Ne ramassez jamais une plante rare, ou simplement peu abondante à l'endroit où vous êtes.

Identifiez avec précision la plante que vous voulez ramasser pour être certain qu'il ne s'agit pas d'une espèce protégée*. Évitez de cueillir en haute montagne, dans les tourbières, dans les zones à végétation spéciale.

N'arrachez pas une plante pour n'en utiliser que les feuilles ou les jeunes pousses. Et ne récoltez que ce qui vous est nécessaire. La nature nous nourrit, elle mérite notre respect.

* La liste des plantes protégées en France, en Belgique et en Suisse figure dans le Régal végétal du même auteur aux éditions Équilibres Aujourd'hui. Voyez aussi la bibliographie.



Champignons

Dans nos pays, les champignons jouissent d'une bonne presse (ce qui n'est pas toujours le cas ailleurs), et nombreux en sont les connaisseurs. Au cours de nos randonnées en pleine nature, il sera bien rare de ne pas rencontrer quelques espèces qui permettront d'améliorer l'ordinaire. Mais attention, avec les champignons, il ne faut jamais se contenter d'une identification approximative : quelques espèces sont mortelles, et d'autres risqueraient de gâcher pendant quelque temps tout votre plaisir. Avant toute cueillette, apprenez à les reconnaître avec certitude dans un guide spécialisé.

De toute façon, n'abusez pas des champignons, car ils sont souvent lourds à digérer. Consommez rapidement, après l'avoir soigneusement trié, le fruit de votre cueillette, car les champignons se décomposent vite, et même les meilleurs d'entre eux deviennent indigestes s'ils sont trop âgés. Ne les ramassez d'ailleurs que lorsqu'ils sont assez jeunes pour être identifiés avec exactitude, mais tout en étant assez développés. Ne les laissez pas traîner dans des sacs en plastique ; et ne les mettez pas dans les mêmes récipients que des espèces comestibles parfaitement identifiées.

Débarrassez chaque champignon de la terre et des débris de feuilles dès que vous l'aurez cueilli, et donc avant de le mettre dans votre sac : le nettoyage en sera grandement facilité. Évitez de laver les champignons, car ils s'imprègnent rapidement d'eau et ne sont alors bons qu'à faire de la soupe.

La menace des champignons toxiques n'est pas à sous-estimer : chaque année des personnes en meurent. Il s'agit d'ailleurs dans 90 % des cas de l'amanite phalloïde et de ses deux cousines, l'amanite vireuse et l'amanite printanière. Parmi les quelque 3 000 espèces de champignons qui poussent dans

nos régions, il n'y en a guère qu'une trentaine qui présente de sérieux dangers. Encore faut-il savoir les reconnaître.

Sachez tout d'abord que les divers procédés empiriques que l'on a pu prôner sont inefficaces, et donc dangereux : l'amanite phalloïde ne fait pas noircir la cuillère d'argent que l'on y plonge à la cuisson ; certains champignons dont la couleur change à la cassure peuvent être excellents ; mais ce n'est pas non plus parce qu'ils dégagent une odeur agréable qu'ils seront bons ; et les limaces rongent indifféremment les champignons comestibles et les toxiques. Seule une identification précise grâce à un manuel détaillé et complet peut permettre un degré de certitude suffisant. Et il sera toujours souhaitable d'en obtenir confirmation de la part d'un mycologue local.

Les champignons toxiques ont tous des lamelles, à part le bolet satan et le bolet blafard, à pores rouges, ainsi que la gyromitre, proche des morilles. Si vous ne

consommez que des champignons portant sous leur chapeau des pores blancs ou jaunes, des aiguillons, des plis épais, ou ayant la forme d'une éponge (il faut les faire cuire longuement ou les sécher), aucun risque sérieux n'est à craindre.

Un autre danger, qui peut atteindre toutes les espèces, est celui des pollutions. Les champignons, davantage encore que les plantes à fleurs accumulent parfois des doses toxiques d'engrais, d'herbicides et de pesticides (à proximité des champs et des cultures), de métaux lourds (le long des routes) ou d'autres substances chimiques (aux abords des usines). Après l'accident de Tchernobyl, une alerte a été lancée, car les champignons avaient absorbé des doses inquiétantes de substances radioactives...

Les champignons toxiques les plus courants dans nos régions sont présentés p. 295 et 300 à 302, les comestibles p. 296 à 298 et 303 à 307.



Algues

Le long des côtes, nous rencontrerons toute l'année une grande variété d'Algues, parfois en abondance. Autrefois, elles ne servaient pas qu'à fumer les champs : il était usuel de les consommer sous forme de bouillies, de gelées, de pains, etc., ce qui se fait encore couramment au Japon par exemple. L'un des intérêts majeurs des algues marines de nos régions, c'est qu'il n'en existe pas de toxiques, si l'on excepte, toutefois, certaines algues unicellulaires. Elles sont donc potentiellement toutes comestibles, de façon appropriée à leur consistance - certaines sont coriaces, d'autres très fines mais caoutchouteuses à l'état frais, etc. De nombreuses recettes sont données p. 36.

La plupart des algues poussent sur les rochers. Ceux-ci sont parfois découverts à marée basse, ce qui permet une récolte facile, mais, dans de nombreux cas, les

algues sont constamment submergées. Il faut alors plonger... ou attendre que les tempêtes les arrachent et les déposent sur la grève - ramassez-les rapidement, car les algues se décomposent très vite. Ne récoltez jamais d'algues manifestement trop vieilles. Et prenez garde, bien sûr, aux pollutions locales, malheureusement fréquentes.

Les algues les plus courantes de nos côtes sont présentées p. 299, 308 et 309.

Lichens

Les Lichens pourraient éventuellement être consommés, après qu'on les ait fait longuement bouillir à l'eau pour éliminer leur forte amertume. Aucun n'est connu pour être toxique - aucun n'est excellent non plus. Et n'oublions pas qu'ils ont mis très longtemps à pousser... Mieux vaut les laisser où ils sont.



Pour vivre au maximum l'expérience que je vous propose, il importe d'utiliser le plus possible les ressources que vous offre la nature, et d'y ajouter le moins possible d'éléments extérieurs. Mais encore une fois, c'est la « douceur » que nous cherchons à pratiquer et il importe de ménager une transition entre notre alimentation habituelle et une nourriture exclusivement à base de plantes sauvages.

Comme il faudrait généralement, suivant les saisons, les régions et surtout les individus, au moins plusieurs semaines pour pouvoir modifier radicalement ses habitudes alimentaires et devenir capable de se nourrir exclusivement de sa cueillette, nous opterons pour un compromis. Le minimum que nous emporterons a donc pour but de rendre plus agréables et plus digestibles les végétaux que nous cuisinerons.

Ces ingrédients permettent aussi de varier les recettes, de stimuler l'intérêt gustatif et de soutenir l'effort par un apport régulier et facile de glucides et de lipides, auquel nous sommes habitués.



L'indispensable

La base à emporter consiste en farine complète, huile d'olive et sel pour compléter notre cueillette.

Farine complète

On la préférera à la farine blanche qui est moins nutritive, possède moins de saveur et se prête nettement moins bien à la confection des chapatis et chaussons divers.

Nous choisirons une farine provenant de blés de culture biologique, par principe et pour éviter, autant que possible, l'accumulation des résidus de pesticides. Il est devenu très facile de s'en procurer, et à des prix raisonnables. La farine de seigle pourrait convenir, mais d'autres farines (orge, avoine, sarrasin, châtaignes...) ne permettraient pas d'obtenir une pâte suffisamment cohérente pour les galettes à moins d'être mélangées à de la farine de blé – elles conviendraient néanmoins pour les soupes et les bouillies.

Huile d'olive

Vierge et obtenue par première pression à froid, elle semble préférable aux autres huiles du commerce courant qui sont extraites à l'aide de solvants, à chaud, et raffinées. Ces deux opérations ne sont pas souhaitables car elles dénaturent l'huile. Il existe des huiles biologiques extraites sans solvant et non raffinées. Mais elles possèdent une saveur très forte et ne supportent pas d'être chauffée. Une huile aussi délicieuse que l'huile de noix ne saurait être envisagée, et uniquement comme condiment, que si elle vient juste d'être pressée, car elle rancit très rapidement.

Si certains trouvent que l'huile d'olive a un goût prononcé, du moins convient-elle parfaitement à la cuisson. Ce n'est pas le cas des huiles riches en acides gras polyinsaturés (tournesol, carthame, etc.). Ces dernières présentent certains avantages nutritionnels (réduction du taux de cholestérol en particulier), mais pour de nombreux diététiciens, leur emploi abusif n'est pas sans danger. Il n'est pas rare

que l'huile d'olive remporte en fin de compte leurs suffrages en vue d'une consommation régulière.

Sel

Il sert avant tout à relever la nourriture et à rassurer nos papilles qui y sont accoutumées. Beaucoup de personnes peuvent s'en passer : tant mieux ! De toute façon, on en prépare facilement un succédané intéressant (voir recettes). Choisissez du sel marin gris non raffiné, plus savoureux et riche en oligo-éléments.



Le confort

D'autres ingrédients sont intéressants à emporter parce qu'ils permettent de varier davantage le nombre des préparations à base de notre cueillette, qu'ils offrent ce petit plaisir qui fait tant de bien après l'effort ou qu'ils apportent immédiatement le surcroît d'énergie nécessaire dans le cas d'un passage difficile, voire d'une crise d'hypoglycémie. Il s'agit principalement de céréales, de légumineuses, d'oléagineux et de fruits secs.

Céréales

À moins de vouloir écraser les grains nous-même entre deux pierres, ce qui nous rapprocherait un peu de nos ancêtres et de peuples pas si lointains, on choisira de préférence des céréales cuisant rapidement, car, à l'étape, tout le monde souhaite que le repas soit vite préparé. Sont idéaux dans ce but : les flocons d'avoine, d'orge ou de millet, la semoule de maïs (pour la « polenta ») ou de blé, le couscous et le « boulghour », tous deux précuits. Le sarrasin et le millet cuisent rapidement eux aussi, de même que les pâtes.

En revanche, le riz complet, l'épeautre et l'engrain (commercialisé en France sous le nom d'« épeautre »), le seigle, l'orge et surtout le blé sont bien longs à cuire - et

n'oubliez pas que plus vous montez en altitude, plus le temps de cuisson augmente. Les barres de céréales du commerce peuvent donner un coup de fouet utile lorsqu'il fait froid ou en montagne, mais elles sont trop sucrées et ne s'accordent pas avec les plantes sauvages.

Légumineuses

Pour ces mêmes raisons, les seuls légumineuses envisageables sont les lentilles. Contrairement aux autres légumineuses (haricots secs, pois chiches, fèves, soja, etc.), la plupart des variétés de lentilles ne nécessitent pas de trempage et cuisent relativement vite.

Oléagineux

Ces graines, riches en lipides, permettent de soutenir un effort et de résister plus facilement au froid ou à la pluie. Leur gros avantage est d'être, en général, immédiatement consommables : tout au plus faut-il casser la coque qui les protège. Noix, noisettes, amandes et pignons sont les plus intéressants. Ajoutons-y les graines de tournesol, de préférence décortiquées...

Par contre, sésame et graines de lin sont mal assimilés par l'organisme, à moins d'être broyés ou très bien mâchés. Et attention : la combinaison oléagineux/fruits séchés ou miel produit généralement des fermentations intestinales facilement décelables par l'odorat... C'est dommage quand l'air est si pur !

Fruits séchés

Ils présentent les mêmes avantages que les oléagineux. Du fait de leurs sucres rapides, le « coup de fouet » qu'ils donnent est encore plus marqué ; en outre, ils sont toujours consommables tels quels, sans préparation. Les fruits séchés les plus courants sont les pruneaux, les raisins secs, les figues et les dattes, mais pommes, poires, abricots, pêches et cerises séchées sont également excellents. Les bananes et



les ananas séchés, ainsi d'ailleurs que les dattes, sont a priori moins conseillés du fait de leur origine exotique*. Préférez aux abricots souffrés, d'un joli orangé clair, les abricots séchés sans additifs, d'un brun moins appétissant. Évitez les ananas confits au sucre et méfiez-vous des pruneaux réhydratés, qui nécessitent pour se conserver la présence d'additifs chimiques.

Emportez oléagineux et fruits séchés en cas de froid, de pluie ou de traversées en haute montagne.

** De nombreuses traditions anciennes enseignent que, pour être en équilibre avec ce qui nous entoure, nous sentir à notre place, il importe de consommer de préférence ce qui pousse en saison autour de l'endroit où nous vivons et d'éviter ce qui vient de loin. À y réfléchir un peu, ce n'est pas absolument illogique - et cela pourrait bien expliquer en partie l'effet des plantes sauvages...*

Miel

Le miel permet aussi de donner un coup de fouet quand c'est nécessaire. Il sera particulièrement intéressant pour préparer des compotes de fruits acides qui, sinon, seraient immangeables. Il est préférable au sucre car il est principalement constitué de lévulose et renferme des minéraux ainsi que des oligo-éléments et des traces de vitamines.

Légumes séchés

Leur intérêt est nettement moindre, vu la variété de ce qui pourra être ramassé dans la nature, et qui sera frais. Mais les carottes, les oignons, les tomates, voire les champignons et les algues peuvent valoir la peine d'être séchés.

Condiments

Il en va de même pour les épices. La nature pourvoit aussi à tous nos besoins en aromates, mais le paprika, le coriandre ou le cumin ont quand même quelque chose à part...

L'ail est un condiment dont j'ai du mal à me passer. On trouve de l'ail sauvage dans la nature, mais ce n'est quand même pas la même chose que les gousses parfumées de l'ail cultivé... Et un oignon aussi, ou quelques échalotes, relève remarquablement les soupes et les légumes sauvages.

Fromage

Le fromage peut être intéressant comme apport protéique, nutritif aussi par ses matières grasses. Il permet surtout de relever agréablement toute préparation salée. Les fromages à pâte dure sont plus faciles à transporter que ceux à pâte molle.

Divers

Vous pourriez aussi envisager d'emporter du pollen, aliment très énergétique et intéressant par son apport diététique.

Pensez également aux graines à faire germer : après les avoir fait tremper (dans une gamelle par exemple), vous les rincerez et les transporterez aisément (à l'extérieur de votre sac à dos) en les mettant dans un sachet en mousseline. À éviter par grande chaleur ou froid intense. Les graines germées, aliment vivant, se marient très bien aux plantes sauvages.

Comme je l'ai exprimé plus haut à propos de la farine complète, il me semble toujours préférable, d'une façon générale, d'utiliser des produits issus de culture biologique, de plus en plus faciles à trouver dans le commerce.



Partir sans rien

Dans le fond, rien de tout cela n'est indispensable : à partir du moment où l'on connaît bien ce que nous offre la nature, il y aura toujours quelque chose à manger où et quand que ce soit (ne serait-ce que les bourgeons des arbres lorsque le sol est couvert de neige...). Et il est des lieux et des saisons privilégiés. Il nous est par exemple

arrivé de rencontrer dans le Midi de la France, en automne, une telle abondance de glands, de cormes et de poires sauvages que nous revenions sans avoir touché à notre farine ni presque à notre huile (juste un peu pour le pâte de glands). D'ailleurs, il faut bien le dire, l'huile et le sel que nous incluons dans le « minimum » sont avant tout de la gourmandise.

Alors, s'il vous arrive de vous sentir l'âme d'un « pur et dur », essayez une fois de partir sans emporter de nourriture – dans une région et à une époque où vous savez pouvoir trouver ce qu'il vous faut – et faites l'expérience de tout recevoir de la nature. Ce sera peut-être difficile, il se passera en tout cas quelque chose de fort !

A laisser

Ce que je vous conseillerai avant tout de ne pas emporter, c'est la nourriture traditionnelle du campeur : les boîtes de conserve pèsent inutilement lourd (elles contiennent beaucoup d'eau !), tiennent de la place, et il faut les rapporter ; le saucisson du commerce n'a plus le goût du vrai, les « petits gâteaux » et le chocolat sont trop sucrés. De plus, ces produits, très transformés, sans vie, s'incorporent mal aux plantes sauvages que l'on ramassera et à l'ensemble de l'expérience.

Pour cette même raison, je n'utilise jamais les produits lyophilisés que l'on peut acheter dans les magasins spécialisés pour la montagne et la randonnée. Ils sont peut-être légers et pratiques, mais ils n'ont pas de goût et sont bien chers ! Je vous déconseille aussi tous les produits qui ne sont pas secs, car il vous faudrait porter l'eau qu'ils contiennent. Donc, pas de pain (même du bon pain complet au levain, etc. – vous ferez des galettes), pas de légumes ni de fruits frais... Quant aux œufs durs, ils ne se conserveraient pas longtemps.

À éviter aussi : le sucre blanc et les excitants comme le café, le thé et le chocolat, car ces

substances ne prédisposent pas à (re) trouver le calme et la tranquillité d'une vie en pleine nature.

Comme nous voulons nous charger le moins possible, nous emportons avec nous le minimum de vaisselle : une gamelle profonde en aluminium pour la soupe et les bouillies, un autre récipient pour les salades (il peut être également en aluminium, si ce n'est pas le métal le plus sain qui soit, il a le mérite d'être le plus léger !), et c'est tout ce qu'il nous faut ! Les gamelles individuelles ne sont pas absolument nécessaires aux sauvages que nous sommes redevenus – mais, s'il y en a, personne ne s'en plaindra.

Quant aux cuillères et spatules, un bâton fait généralement l'affaire, quoique les artistes se révèlent nombreux pour sculpter au canif leur cuillère à soupe ou à « glouchis » (une bouillie épaisse à base de plantes) ! D'autres ustensiles très à l'honneur sont les baguettes : une fois la technique de leur utilisation maîtrisée, elles rallient tous les suffrages pour la facilité de leur fabrication, puisqu'il suffit de tailler à la même longueur deux branches fines d'à peu près même diamètre et d'en égaliser la surface si c'est nécessaire. Quelques quarts sont les bienvenus pour boire les tisanes ou la soupe, mais on peut aussi s'en passer...

Ustensiles

Comme vous le voyez, c'est presque le dénuement total : on l'apprécie quand on pense à toute la vaisselle qu'il aurait fallu porter sur son dos !

Recettes

Malgré le peu d'ustensiles et d'ingrédients (nous ne considérerons ici que le « minimum » cité plus haut) et les conditions primitives de cuisson, les préparations que



nous pouvons réaliser ne manquent pas de variété. Il faut dire que nous avons à notre disposition, suivant les saisons et les régions, plusieurs centaines de bulbes, de racines, de tubercules, de jeunes pousses, de tiges, de feuilles, de fleurs, de fruits et de graines de toutes saveurs. Explorer toutes les combinaisons qu'elles nous offrent, en plus de leur goût et de leur texture propres, demanderait plusieurs années.

C'est pourquoi je ne donnerai ici, à part deux ou trois, que des recettes générales : le résultat final différera dans chaque cas en fonction des plantes qui auront été utilisées. Personnellement, j'aime presque toujours employer les végétaux en mélange plutôt que seuls, et en grand nombre si possible. Mais cela peut se discuter car il est ainsi plus difficile de déceler le goût de chaque aliment. Alors, agissez selon vos papilles... et suivant votre cueillette.

Recettes sauvages

Légumes

Salades	30
Sauce à salade	30
Soupe	30
Soupe légère	30
Soupe onctueuse	30
« Glouchis » ou bouillie de légumes	30
Bouillie légère	30
Bouillie grillée	30
Légumes en sauce	31
Légumes sautés	31
Papet de tussilage	31
Chapatis ou galettes	31
Chapatis à l'indienne	31
Chapatis aux herbes	31
Chapatis de luxe	32
Chaussons aux herbes	32
Tarte au cirse	32
Tourte au chénopode	32
Beignets	32
Quenelles vertes	32
Nouilles aux orties	32

Graines

Glands	35
Dessert de glands	35
Châtaignes	35
Faines	35
Céréales sauvages	35
Farine de céréales	35
« Tsampa »	35
Pâte fermentée	36
Légumineuses	36

Champignons

Algues

Algues « Crackers d'algues »	35
Gelée d'algues	35
Condiment d'algues	36

Fruits

Compote de fruits	36
Bouillies de fruits	36
Chaussons aux fruits	36
Compote de rumex alpin	36

Boissons

Tisanes	36
Thé solaire	36
Thé de gourde	37
Café sauvage	37
Jus de fruits	37
« Rob »	37

Condiments

Vinaigre	37
Succédané du sel	37
Succédané du sucre	37
Gomasio de coquelicot	38
Moutarde	38

Plantes à consommer telles quelles

Salées	38
Sucrées	38

Salades

Coupez les plantes en morceaux et assaisonnez-les d'huile d'olive, d'un peu de sel – éventuellement de vinaigre (voir p. 38) – et de condiments sauvages.

Toutes les plantes ne conviennent pas à la confection de salades : il faut les sélectionner suivant leur saveur et leur texture. Certains végétaux doivent être cuits parce qu'ils sont trop forts, souvent trop amers, ou trop durs. On peut employer feuilles, pousses, jeunes tiges et fleurs de nombreuses espèces. Pour éviter les problèmes digestifs dus à une mauvaise mastication, coupez les plantes en petits morceaux, surtout si elles sont coriaces. La toute meilleure salade ? Sans aucun doute la stellaire, suivie de près par la laitue vivace, le laiteron et le tilleul.

Sauce à salade

Faites griller à sec de la farine dans le couvercle d'une gamelle avec un peu de sel. Mélangez cette farine grillée avec de l'huile d'olive et le jus d'un fruit acide, par exemple l'argouse ou la prunelle.

Vous pouvez remplacer le jus acide par de petites pommes sauvages coupées en morceaux ou de l'oseille. Des feuilles ou des bulbes d'ail sauvage, du thym ou de la sarriette viendront relever cette sauce.

Il est également très agréable de simplement saupoudrer la salade de farine grillée et de sel.

Soupe

Coupez finement les plantes et faites-les revenir dans un fond d'huile, ajoutez un peu de farine, remuez bien et versez suffisamment d'eau pour obtenir une soupe liquide. Salez et laissez cuire.

Cette soupe se boit plutôt le soir. On peut ne pas faire revenir les légumes dans l'huile, mais cette opération permet de pré-cuire les légumes avant d'ajouter l'eau, et donc de réduire le temps de cuisson. Toutes les plantes pouvant servir pour la salade conviennent, plus un certain nombre

d'autres, trop fortes ou trop coriaces pour être mangées crues.

Soupe légère

Procédez comme ci-dessus, mais sans farine.

Soupe onctueuse

Faites cuire les plantes à grande eau salée. Délayez de la farine dans de l'eau en une pâte liquide sans grumeaux. Versez lorsque les plantes sont cuites, remuez et laissez mijoter encore quelques minutes.

Les soupes peuvent être aromatisées avec les nombreux condiments sauvages. Vous allez voir que la vraie « soupe aux herbes sauvages » est autre chose que la classique soupe d'orties.

« Glouchis » ou bouillie de légumes

Coupez les plantes finement et faites-les revenir dans un peu d'huile, puis versez davantage de farine que pour la soupe, et ajoutez-y moins d'eau. La consistance dépend de ce que vous désirez mais, pour des raisons de facilité, il est bon que les glouchis soient assez épais pour être mangés avec des baguettes.

Cette bouillie épaisse et nutritive convient particulièrement bien au repas du matin. On peut utiliser toutes les plantes servant à préparer de la soupe et aromatiser le glouchis de condiments sauvages.

Bouillie légère

Délayez de la farine à froid dans de l'eau, et versez dans de l'eau bouillante salée ou on cuit des légumes ou des fruits sauvages. Cette bouillie convient particulièrement bien pour le matin.

Bouillie grillée

Faites griller à sec de la farine jusqu'à ce qu'elle brunisse. Ajoutez une pincée de sel, puis de l'eau, tout en remuant. La bouillie



se mange telle quelle ou additionnée de condiments, de légumes cuits, d'une compote de fruits, etc.

Cuite lentement, elle prend une saveur sucrée rappelant la châtaigne. C'est le petit déjeuner idéal.

Légumes en sauce

Coupez les plantes assez grossièrement et faites-les cuire à l'eau salée. Dans une gamelle, préparez une sauce blanche avec un peu d'huile d'olive et de farine, de l'eau et du sel. Versez la sauce sur les légumes, mélangez et dégustez.

Au lieu d'une sauce blanche, vous pouvez vous contenter d'un simple filet d'huile d'olive - je dirais même que vous le devriez, dans le cas de plantes aussi fines que le chénopode ou l'amaranthe. Tous les légumes sauvages convenant aux soupes peuvent être utilisés et aromatisés de divers condiments.

Légumes sautés

Il s'agit ici de racines ou de tubercules. Je vous conseille en particulier les racines de bardane ou de raiponce. Un délice ! Le pissenlit convient aussi, mais il est plus amer. Coupez les légumes et faites-les longuement revenir à l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et caramélisés...

Ce plat, très appétissant, flatte l'odorat autant que les papilles gustatives. Il peut ainsi servir de base à une soupe ou à un « glouchis », qui prendront ainsi sa saveur.

Papet de tussilage

Hachez finement le tussilage et faites-le longuement revenir à l'huile, à feu doux et en remuant bien. Ajouter du sel et de la farine. Laissez cuire de nouveau jusqu'à ce que le mélange soit très épais.

« Chapatis » ou galettes

Pétrissez longuement une pâte de farine, sel et eau. Plus elle sera pétrie, plus les ga-

lettes seront faciles à confectionner et meilleures elles seront. Vous pouvez laisser reposer la pâte quelques heures voire une nuit, le résultat n'en sera que meilleur. Prenez de petites boules de pâte, de la taille d'une noix, et aplatissez-les entre vos doigts d'abord, puis entre les paumes de vos mains, en tournant, jusqu'à ce qu'elles soient devenues les plus fines possibles. Trempez-les dans la farine durant l'opération pour éviter qu'elles ne collent. Posez les galettes sur la braise vive et faites bien cuire des deux côtés en surveillant bien pour qu'elles ne brûlent pas. Dégustez avec un filet d'huile d'olive.

Chapatis à l'indienne

Avant de poser les galettes sur la braise, faites-les sécher des deux côtés sur une surface chaude (pierre plate, ardoise ou plaque métallique) ou en les exposant sur une pierre à la chaleur du foyer. Déposez-les alors sur les braises où, ô surprise, elles se mettront à gonfler !

Nature ou aux herbes (voir ci-dessous), les chapatis sont notre pain quotidien et leur préparation est presque un rituel. Ils doivent être bien cuits pour être plus digestes - quitte à ce qu'ils brûlent un peu, car la cuisson sur les braises est difficile à régler. Mais, après tout, le charbon végétal est un excellent désinfectant intestinal.

Chapatis aux herbes

Hachez finement les plantes et ajoutez-les à la farine avant de la mouiller pour la pétrir. Procédez ensuite exactement comme ci-dessus.

Les chapatis aux herbes sont préférables aux précédents, car ils ont plus de goût, sont plus nutritifs, permettent d'allonger la farine et de varier les repas en changeant de plantes. On pourra utiliser tous les végétaux précédemment cités pour soupes, glouchis, etc., et les divers condiments sauvages, mais également de nombreuses fleurs. Celles du sureau sont particulièrement indiquées.

Chapatis de luxe

Mélangez de l'huile d'olive à la farine pour préparer la pâte. Les chapatis seront merveilleusement moelleux. Attention à ne pas les laisser trop griller car l'huile brûlée n'est pas bonne pour l'organisme.

Chaussons aux herbes

Coupez finement les plantes, posez-les sur une moitié de chapati fraîchement préparé, puis repliez ce dernier sur lui-même pour faire un chausson. Soudez les bords en pressant avec les doigts et faites cuire sur les braises.

Il est indispensable de bien hacher les plantes et de ne choisir que celles qui ne sont pas trop épaisses, car elles cuiraient mal dans le chausson.

Une autre méthode consiste à précuire les plantes avant de les déposer sur le chapati, ce qui permet d'utiliser des feuilles aussi épaisses que celles du tussilage. On pourra donc employer feuilles, jeunes pousses, condiments et fleurs. Là encore, les fleurs aromatiques du sureau font merveille !

Tarte au cirse

Préparez une pâte à tarte avec de la farine, de l'huile d'olive, du sel et de l'eau. Foncez en un grand couvercle de gamelle. Faites revenir le cirse dans un peu d'huile. Confectionnez une sauce blanche avec de la farine, de l'huile d'olive, de l'eau et du sel, ajoutez le cirse et versez sur le fond de tarte. Faites cuire sur un support de pierres placées dans les braises, à environ 3 cm au-dessus de celles-ci, en recouvrant d'un autre couvercle de gamelle.

Tourte au chénopode

Préparez la tourte comme la tarte ci-dessus mais foncez de la pâte une gamelle profonde et recouvrez d'un couvercle de pâte. Fermez bien le couvercle de la gamelle et enfouissez dans la braise, jusqu'au-dessus du cou-

vercle. Faites la pâte le plus fin possible et vérifiez que les braises soient assez chaudes en-dessous. Attention à ne pas laisser brûler : contrôlez de temps en temps et éventuellement remettez de nouvelles braises.

Beignets

Mettez un bon fond d'huile dans la gamelle et faites chauffer sur le feu. Trempez les plantes dans une pâte assez liquide de farine, sel et eau, et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Cette préparation n'est pas la plus légère qui soit, mais il faut de temps en temps un repas de fête ! De nombreuses plantes conviennent. On choisira toutefois de préférence des feuilles assez épaisses ou mucilagineuses comme celles du tussilage ou de la consoude.

Les beignets de fleurs forment un dessert que tout le monde apprécie ; les plus intéressantes sont les fleurs du sureau ou du robinier (acacia), du fait de leur parfum - et de leur pédoncule qui facilite leur manipulation.

« Quenelles » vertes

Faites cuire des légumes sauvages avec des aromates, égouttez-les puis hachez-les. Mélangez-les avec assez de farine, en ajoutant un peu d'eau chaude pour bloquer la pâte, et confectionnez de petits boudins de quelques centimètres de long. Laissez-les sécher quelque temps au soleil ou auprès du feu, si possible. Mettez les quenelles à cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Égouttez les quenelles et servez-les avec une sauce blanche ou revenues dans un peu d'huile d'olive. Ces quenelles peuvent se préparer avec les différentes plantes utilisées pour salades, soupes, légumes cuits.

Nouilles aux orties

Faites cuire les orties, égouttez-les et ajoutez-les à la farine. Étalez la pâte finement en la roulant avec une gourde cylindrique



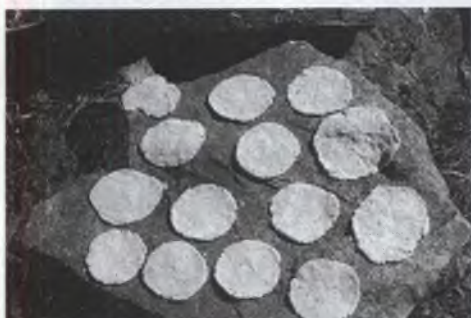
La préparation des chapatis



Il faut couper les légumes,...



... les mélanger à de la farine et de l'eau,
puis façonner de petites galettes rondes...



... qui cuiront sur la braise.



Cuisson sur la braise des chaussons fourrés de plantes sauvages.



et mettez à sécher au soleil ou près du feu avant de cuire à l'eau bouillante salée. Les pâtes séchées se gardent plusieurs jours. Divers légumes sont utilisables.

Glands

Entaillez les glands et mettez-les à bouillir une dizaine de minutes dans une gamelle pour faciliter leur écorçage. Versez l'eau chaude, remplacez-la par de l'eau froide pour refroidir les glands, et écorcez-les. Vous pouvez ensuite les faire cuire entiers, ou les écraser entre deux pierres pour les réduire en farine grossière et obtenir une bouillie. Dans les deux cas, il s'agit d'éliminer le tanin, amer et astringent, par cuisson à plusieurs eaux : faites bouillir 1/4 d'heure, puis changez l'eau (en recueillant les glands dans un linge s'ils ont été écrasés) jusqu'à ce qu'elle soit claire et que les glands aient perdu leur amertume.

Lorsque les glands sont prêts, entiers ou en bouillie, assaisonnez-les d'un peu de sel, d'huile d'olive et de condiments sauvages - en particulier du genévrier. Tels quels, ils sont un peu fades, mais il suffit d'ajouter des aromates pour que leur saveur s'exalte : la truffe à l'envers !

Vous vous rendrez vite compte que les glands méritent mieux que d'être donnés aux cochons ! Ils sont non seulement nutritifs, mais encore très savoureux, avec un goût de « protéine » bien marqué. Dans certains endroits, les glands ne sont presque pas amers et une seule cuisson suffira. Il arrive même dans le Midi que les chênes verts portent des glands doux qui peuvent se consommer comme les châtaignes. Ailleurs, même après cinq changements d'eau, la bouillie pourra être encore un peu râpeuse : mélangez-y de la farine et de l'eau et faites cuire quelques minutes.

Dessert de glands

Mélangez un peu de miel ou de fruits secs à une bouillie de glands très légèrement salée.

Châtaignes

N'oubliez pas que vous pouvez en manger crue une certaine quantité, mais mâchez-les bien.

Quant aux recettes à base de châtaignes, vous connaissez déjà les plus simples, grillées ou bouillies.

Fâines

Mangez-les telles quelles, crues (modérément) ou légèrement grillées, ou ajoutez-les, grillées, aux légumes et aux soupes.

Céréales sauvages

Faites cuire les grains dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Assaisonnez-les d'un filet d'huile d'olive ou de condiments sauvages.

Les graines gonflent généralement peu, mais elles sont très nutritives et une tasse suffit en moyenne à rassasier une personne. Plusieurs plantes fournissent des graines utilisables. Les meilleures sont celles des chénopodes, des amarantes et des renouées.

Farine de céréales

Écrasez les graines le plus finement possible entre deux pierres. C'est un travail de patience (une vraie machine à remonter le temps), puis mélangez le résultat à de la farine de blé pour en préparer des galettes ou une bouillie. Vous pouvez aussi faire cuire votre farine de céréales dans un peu d'eau salée.

« Tsampa »

Faites griller votre farine sauvage, ou de la farine complète de blé, dans le couvercle d'une gamelle avec un peu de sel. Laissez refroidir et conservez tel quel.

Au moment de vous en servir, mélangez cette poudre brune avec de l'huile d'olive et de l'eau. Formez-en de petites boulettes que vous mangerez ainsi. C'est une façon

pratique et compacte d'emporter avec soi une source d'énergie facile à consommer et de plus très digestible.

La tsampa se prépare au Tibet avec de la farine d'orge. La farine d'orge grillée se retrouve aux Canaries (gofio), en Tunisie (psissah), en Éthiopie (basso), en Équateur et au Pérou (machica), etc.

Pâte fermentée

Mélangez de la farine et de l'eau pour obtenir une pâte légère. Conservez cette dernière dans une boîte ou une gamelle pendant quelques jours lors d'une période chaude. Cette pâte acidulée sert de base aux bouillies matinales et aux soupes.

Légumineuses

Si elles sont vertes et tendres, cuisinez-les à la façon des petits pois après les avoir fait cuire à l'eau pour éliminer d'éventuels principes toxiques. Si elles sont sèches et dures, faites-les tremper une nuit, puis cuisez-les longuement à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Comme leurs homologues cultivées, les légumineuses sauvages se consomment toujours en petite quantité, car elles sont très nutritives – et, de plus, bien longues à ramasser et à écosser ! Il y a peu de ces plantes dans notre flore.

Champignons

Les champignons peuvent être préparés de nombreuses manières, par exemple en soupes, en « glouchis », dans les chapatis et les chaussons. Mais c'est simplement revenus dans un peu d'huile, salés et assaisonnés de condiments sauvages, que leur saveur se dégage le mieux. Certains champignons assez fermes se prêtent à la confection de délicieuses brochettes. Les lactaires, les chapeaux des lépiotes, etc., sont excellents grillés sur les braises.

Le goût et la texture des champignons sont extrêmement variés et suggèrent une recette adaptée à chaque cas. Leur explora-

tion est presque illimitée. Ne dédaignez pas les champignons que l'on rencontre parfois séchés sur pied : ils feront d'excellentes soupes. Un des meilleurs condiments est d'ailleurs formé par des champignons séchés et pulvérisés, qui relèvent la saveur de n'importe quelle préparation.

Certains champignons peuvent être mangés crus, en salade ou en sandwich entre deux chapatis. Les meilleurs sont le coprin chevelu, les vesses-de-loup et certains bolets (surtout les cèpes, bien sûr). À essayer : c'est sans aucun danger si l'on se limite à ces espèces et absolument délicieux – un véritable plaisir gastronomique. Mais attention, d'autres champignons comestibles cuits peuvent être toxiques crus !



Algues

Les algues peuvent être ajoutées, fraîches ou séchées, aux soupes, aux bouillies, aux légumes ou aux céréales sauvages. On peut aussi les incorporer dans la pâte à chapatis, mais il faut les tremper avant si elles sont séchées, ou en fourrer des chaussons, mais il faut alors les précuire.

« Crackers d'algues »

Si l'on aime leur forte saveur iodée, le plus simple est de les faire griller, fraîches ou séchées, sur une plaque de métal ou dans une gamelle – éventuellement avec un peu d'huile au fond. Ces « crackers d'algues » se dégustent tels quels.

Gelée d'algues

Lavez soigneusement les algues pour en éliminer toute trace de sel, puis mettez-les à bouillir longuement dans un peu d'eau. Ajoutez alors si vous le désirez des fruits, frais ou séchés. Laissez refroidir et épaissir. C'est un dessert pour le moins inhabituel... Cette gelée peut aussi se préparer salée, avec des légumes, tubercules, etc.



Condiment d'algues

Hachez finement diverses algues fraîches et saupoudrez-en la nourriture. Ou bien : faites sécher les algues et pulvérisiez-les en une poudre fine (tamisez-la), à employer comme du sel.

Les algues sont une des ressources les plus merveilleuses de la mer. Il en existe sur nos côtes une grande variété et toutes sont comestibles, si elles ne sont pas polluées. Quelques-unes, suffisamment tendres, peuvent être ajoutées crues aux salades : à vous de voir.



Compote de fruits

Faites cuire les fruits dans un peu d'eau s'ils ne sont pas suffisamment aqueux. Salez légèrement.

Attention : en cuisant, de nombreux fruits deviennent très acides et pratiquement im-mangeables à moins d'être sucrés (avec du miel ou des fruits séchés) ou d'être mélangés à des fruits très sucrés comme des cormes ou des poires sauvages blettes. C'est, par exemple, le cas des fruits du sureau rouge ou des prunelles. Convenablement édulcorés, ils sont en revanche délicieux.

Bouillie de fruits

Faites cuire les fruits dans l'eau, édulcorez si nécessaire (et si possible), puis ajoutez un peu de farine, de l'eau, mélangez et cuisez encore quelques minutes.

Chaussons aux fruits

Coupez les fruits en morceaux s'ils sont trop gros, ou mettez-les entiers sur un chapati, repliez et soudez bien les bords pour éviter que le jus ne s'échappe à la cuisson. Faites cuire sur les braises. Un dessert apprécié !

De nombreux fruits sont utilisables pour ces trois recettes.

Compote de Rumex alpin

Coupez les pétioles en tronçons et retirez-en les « fils » extérieurs si nécessaire. Mettez-les à cuire dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient réduits en compote. Édulcorez avec un peu de miel ou quelques fruits secs. Les pétioles du Rumex alpin peuvent également se grignoter crus : ils sont acidulés et juteux, excellents contre la soif.

Tisanes

Les tisanes sont généralement des infusions de plantes aromatiques, feuilles ou fleurs, ou plus rarement des décoctions de racines, comme dans le cas de la gentiane.

Infusion

Faites bouillir de l'eau, retirez-la du feu et placez-y les plantes.

Décoction

Mettez de l'eau à chauffer, placez-y les plantes et portez à ébullition quelques minutes. Retirez du feu et laissez encore infuser quelque temps. La décoction est en général plus forte et plus amère que l'infusion.

Il ne faut pas oublier qu'outre leur rôle de boissons désaltérantes et agréables, les tisanes possèdent des vertus médicinales certaines qui peuvent, suivant le cas, s'avérer utiles ou néfastes : par exemple, une tisane de romarin le matin réveille, mais, le soir, risque d'empêcher les nerveux de trouver le sommeil. Attention aussi aux dosages : une faible dose de tilleul calme, une tisane trop forte énerve. En revanche, en cas de rhume, il ne faut pas hésiter à avoir la main lourde sur le thym. De nombreuses plantes donnent de bonnes tisanes.

Thé solaire

Placez des plantes aromatiques dans une gamelle pleine d'eau, que vous laisserez quelques heures en plein soleil.

L'eau chauffe moins que dans le cas d'une infusion et permet de n'extraire, en les gardant intactes, que les substances les plus volatiles des végétaux. Le thé solaire convient à des plantes qui, par infusion, deviennent soit trop amères, soit insipides.

Thé de gourde

Mettez quelques plantes aromatiques (de la menthe, de la tanaisie, de l'angélique, etc.) à macérer dans l'eau de votre gourde. Voici une boisson au goût léger bien facile à préparer.

Café sauvage

Faites griller à sec les plantes dans une gamelle jusqu'à ce qu'elles soient totalement brunes - mais pas carbonisées. Écrasez-les ensuite entre deux pierres et faites bouillir dans l'eau la poudre grossière obtenue.

Si cette boisson n'a pas absolument le goût du café, elle n'en a pas non plus les inconvénients. Les fruits du gaillet gratteron et les glands sont sans doute les meilleurs succédanés du café avec les racines de pissenlit ou de chicorée.

Jus de fruits

Placez dans un linge solide des fruits très juteux, s'écrasant facilement, et pressez-les en tordant le linge - attention à ce qu'il ne se déchire pas. Recueillez le jus dans une grande gamelle.

Il est possible, pour obtenir davantage de jus, de faire crever les fruits sur le feu avant de les presser. Cela permet aussi d'en extraire des pommes et des poires, en les cuisant avec un peu d'eau. On récupère dans le linge une très bonne pâte de fruit. De nombreux fruits peuvent être utilisés.

« Rob »

Faites réduire le jus à feu très doux jusqu'à ce qu'il épaississe - il faut plusieurs heures. Prenez soin de remuer régulièrement pour qu'il n'attache pas et arrêtez à

la consistance souhaitée. On ne peut employer pour préparer un « rob », sorte de confiture sans sucre, que des fruits à jus très doux, comme le sureau noir (le sureau rameux, par exemple, ne conviendrait pas). C'est ainsi que l'on procède avec la sève de l'érable à sucre pour obtenir le sirop d'érable - mais n'allez pas percer un arbre pour autant... Dans nos régions, ça ne marche pas !

Vinaigre

Les jus de certains fruits sont suffisamment acides par eux-mêmes pour servir de vinaigre, par exemple celui des prunelles ou des argouses. Et, si on laisse à l'air n'importe quel jus de fruit, il deviendra rapidement acide par transformation de ses sucres en alcool puis en acide acétique.

D'autre part, de petites pommes sauvages ajoutées à une salade, des feuilles d'oseille ou d'oxalis ou même des pousses de conifères, à la saveur citronnée, peuvent tenir lieu de vinaigre.

Succédané du sel

Faites sécher les feuilles (pétiole et limbe) puis brûlez-les sur une plaque ou dans une gamelle pour récupérer les cendres.

Ces cendres « saleront » quelque peu la nourriture... pas tout à fait comme du sel de cuisine. Il faut savoir qu'elles sont pauvres en sodium (mais riches en potassium) et n'ont donc pas les inconvénients du sel ordinaire. On emploiera particulièrement les feuilles du tussilage ou de la berce. Un autre bon succédané du sel est la poudre d'algues séchées.

Succédané du sucre

Les pucerons sucent la sève de nombreuses espèces d'arbres ou d'arbustes et en excretent une partie qui tombe sur les feuilles inférieures et sur la végétation environnante. Cette sève sèche et laisse sur les feuilles ou sur les cailloux une pellicule sucrée : on peut les lécher (quel plaisir !) ou les



Pour cuire les galettes, il importe d'avoir un bon lit de braises.

mettre à tremper dans très peu d'eau pour dissoudre le sucre (qui pourrait être concentré par ébullition). Il arrive parfois que la couche de « miellat » (car les abeilles le butinent) soit assez épaisse et puisse s'utiliser directement comme édulcorant. Le goût rappelle un peu le sirop de malt : c'est quelque chose à goûter !

Ce sont sans doute les frênes qui, par de chaudes journées d'été, produisent le plus de ce sucre végétal. C'est d'ailleurs ce phénomène qui permettait de faire la véritable « frênette » (boisson fermentée à base de feuilles de frêne couvertes de miellat).

Gomasio de coquelicot

Faites légèrement griller une poignée de graines de coquelicot. Broyez-les à l'aide d'une pierre ou d'un pilon de bois. Mélangez-y quelques pincées de sel.

Ce condiment (préparé à l'origine avec des graines de sésame) est saupoudré comme du sel sur la nourriture, qu'il parfume agréablement. On peut également employer des graines de sauge des prés.

Moutarde

Écrasez les graines à l'aide d'une pierre ou d'un pilon de bois. Mélangez-y de la farine

préalablement grillée, puis suffisamment d'eau pour en faire une pâte.

Cette moutarde peut être préparée avec des graines de moutarde noire, bien sûr, mais aussi avec celles de nombreuses autres Crucifères. Mélangée à de l'huile d'olive, elle fait de délicieuses sauces de salades.

Plantes à consommer telles quelles

Il s'agit principalement des jeunes tiges de quelques plantes particulièrement délicieuses qui sont coupées, puis pelées, et dégustées sans la moindre adjonction. Les meilleures sont les suivantes :

Salées : salicorne (que je surnomme « saucisson de mer »...), chardons (attention en les pelant...) et bardane (délicieux goût de cœur d'artichaut !);

Sucrées : berce, fenouil et cerfeuil musqué. Ce sont de véritables bonbons végétaux à la saveur inoubliable - celle de la berce rappelle en même temps la mandarine et la noix de coco ; pour les deux autres, c'est très net : l'anis. Il faut bien sûr les récolter lorsqu'elles sont encore très tendres, avant que l'inflorescence qu'elles portent n'ait commencé à s'épanouir.



Les chaussons aux herbes ou aux fruits sont toujours appréciés.

Exemple de menu pour une semaine

Lundi

matin : bouillie de fruits, tisane

midi : salade, chapatis (cuits le matin)

soir : soupe d'orties (pour rester en terrain connu), chaussons aux herbes

Mardi

matin : glouchis de légumes

midi : chapatis aux herbes (cuits le matin)

+ champignons crus

soir : « soupe aux herbes sauvages », salade, compote de fruits

Mercredi

matin : chaussons aux fruits

midi : légumes en sauce, salade, fruits

soir : soupe aux champignons, beignets de fleur de sureau

Jeudi

matin : glouchis de légumes, tisane

midi : salade et sa sauce, chapatis aux herbes (cuits le matin)

soir : céréales sauvages, légumes sautés, fruits

Vendredi

matin : bouillie de fruits

midi : racine de bardane sautée, salade, tsampa

soir : pâté de glands, petits pois sauvages, fruits

Samedi

matin : chapatis, tisane et café sauvage

midi : salade à l'oseille, chaussons aux herbes (cuits le matin)

soir : beignets de tussilage, salade, compote de fruits, tisane

Dimanche

Retour à la « civilisation »

Reprise avec céréales, légumes cuits, salade et fruits



Méthodes et trucs

Cuisson

Si vous n'avez pas de gamelle métallique, vous pourrez tenter de faire cuire votre soupe comme nos ancêtres. Ils confectionnaient des récipients en écorce (le bouleau est le plus souple), rendus étanches par de la résine. Comme il était impossible de les poser directement sur le feu, on faisait bouillir la soupe en y jetant des pierres chauffées au rouge dans le feu (nettoyez-les avant de les plonger dans le liquide), sans oublier de retirer les pierres refroidies. Le procédé de cuisson est efficace et assez rapide..., mais la confection d'un récipient adéquat est une autre affaire !

Vous pouvez aussi creuser un trou dans le sol et l'enduire d'une épaisse couche imperméable d'argile. Vous y mettez l'eau et les différents ingrédients et provoquerez l'ébullition comme ci-dessus. La fabrication de poterie primitive est possible si vous restez quelque temps au même endroit et disposez d'argile de bonne qualité ainsi que d'un certain savoir-faire. Mais la cuisson en est délicate et bien des pièces risquent d'éclater avant d'en obtenir une qui soit utilisable.

La cuisson sous la cendre (en fait sous la braise) est classique, et vous pourrez l'adopter pour divers racines, pousses, tiges ou fruits sauvages. Au lieu de papier d'alu-

Couche de terre pour éviter le contact direct avec des braises

Braises

Gamelle avec couvercle

Four improvisé

minium, enveloppez la nourriture dans plusieurs épaisseurs de feuilles (attention : pas de plantes toxiques !). Pour recouvrir le tout, choisissez les larges feuilles de la Bardane ou du Pétasite (*Pétasites hybridus*) et maintenez-les avec un morceau de bois transperçant la feuille.

La cuisson à l'étouffée est la plus savoureuse. Si vous avez le temps, préparez un four souterrain (ou « polynésien ») - voir figure ci-dessous -, dans lequel vous ferez cuire votre nourriture, enveloppée de feuilles comme précédemment. L'effort en vaut sans doute la peine.

Un four peut être improvisé comme indiqué ci-dessus ; on peut y faire cuire de délicieuses tartes aux herbes ou aux fruits sauvages...

Une méthode toute simple de cuisson à l'étouffée : entourez de glaise la nourriture enveloppée comme indiqué plus haut, puis faites cuire sous la braise.

Pierre emmagasinant la chaleur

Couche d'herbe et de feuilles entourant la nourriture

Nourriture enveloppée dans de larges feuilles

Couche de terre

1

2

Four souterrain

Plusieurs types de feux sont indiqués pages 64.

Souvenez-vous qu'en altitude l'eau bout à moins de 100 °C (-1 °C tous les 300 m) et qu'il faut donc plus de temps pour cuire soupes, légumes, céréales, etc., qu'en plaine ou au bord de la mer. C'est parfois sensible : à 2 400 m, par exemple, l'eau bout déjà à 92 °C et le temps de cuisson se trouve nettement allongé.

Saveur

Voulez-vous donner à votre soupe un goût de lard fumé ? Récupérez de la résine à l'extrémité d'un bâton en grattant les blessures d'un conifère. Enflammez-la, laissez brûler un peu, puis éteignez le bâton en le plongeant dans la soupe et mélangez bien. Voilà de quoi réjouir les carnivores invétérés.

Couverts

Comme assiette, une large feuille (bardane, pétasite...) sera parfaite pour les salades, les légumes sautés, voire en sauce blanche, les racines, les tiges, etc. Pour les soupes et les glouchis trop liquides, la gamelle est préférable... Comme ustensiles, il est facile de se confectionner des baguettes, avec lesquelles on peut manger presque tous les aliments - les autres peuvent être bus. On apprendra rapidement à les manier et, avec un peu d'entraînement, l'efficacité des baguettes est remarquable ! La confection de cuillères (voir p. 90 et 92) ou même de fourchettes parfois artistiquement sculptées est un passe-temps fort utile.

Tenue des baguettes

La baguette A, fixe, est coincée par trois points d'appui entre le pouce, l'index et l'annulaire. La baguette B, mobile, est coincée entre les extrémités du pouce, de l'index et du majeur. Elle pivote sur le pouce, se refermant sur A par une pression du majeur, et se rouvrant grâce à l'index qui fait ressort.



Bols

Vous pouvez sculpter patiemment des bols dans des morceaux de bois de diverses essences tendres comme le tilleul ou le peuplier. Mais il vous faudra du temps. Le plus rapide est d'utiliser l'écorce épaisse du saule ou du peuplier noir, un peu spongieuse, à la fois facile à travailler et néanmoins résistante. Pour la creuser facilement, il faut maintenir une braise sur l'écorce, souffler dessus puis utiliser un éclat de caillou (voir p. 90 et 92) de forme arrondie pour retirer la partie brûlée et façonner un bol (plutôt une tasse car il est rare de trouver d'assez gros morceaux d'écorce) ou une cuillère.

Faire la vaisselle

Si vous n'utilisez que des feuilles, le problème ne se posera pas. Mais les gamelles demandent à être nettoyées... au moins de temps en temps. Pour cela, les produits à vaisselle et même le savon sont inutiles. Vous pouvez astiquer parfaitement vos récipients avec du sable fin mêlé d'argile, avec la base terreuse d'une touffe d'herbe arrachée, ou avec des prêles, véritables tampons à récuser sauvages. Nettoyez-les ensuite à l'eau claire. Pour les récipients huileux, vous pouvez employer de l'eau chaude - mettez-en à chauffer sur le feu pendant le repas. Les récipients en aluminium retrouvent l'éclat du neuf en y faisant cuire des fruits acides, comme des prunelles*.



Le fond des gamelles que l'on a posées sur le feu est noir et salissant, collant même si le bois provient de résineux. Il est inutile de les laver chaque fois, mais prenez bien soin d'envelopper les récipients dans un sac de plastique avant de les mettre dans votre sac à dos ! En enduisant, lorsqu'il est propre, le fond des gamelles d'un mélange épais de cendres et d'eau, il sera facile de le nettoyer après son passage dans le feu. Mais il faudra renouveler chaque fois la couche protectrice. N'oubliez pas d'emporter dans un sac en plastique des cendres du feu précédent pour pouvoir préparer la pâte nécessaire dès l'arrivée à un nouveau campement et mettre à cuire rapidement les aliments (sinon, il faudrait attendre que le feu ait produit suffisamment de cendres).

** D'ailleurs, il vaut mieux éviter de consommer des fruits acides qui ont cuit dans de l'aluminium car ils absorbent une quantité importante de ce métal.*

Profitez de ce que vous vous trouvez dans des circonstances différentes pour manger différemment :

- Prenez le temps de savourer chaque bouchée de votre nourriture. Les macrobiotes préconisent de mâcher cent fois chacune, mais si vous le faites trente fois, ce sera déjà bien : comparez avec votre habitude. Vous vous rendrez bientôt compte que vous serez rassasié plus rapidement.

- Mastiquez longuement les plantes amères pour en découvrir toutes

les saveurs : c'est une expérience très intéressante car vous allez voir que vous parviendrez ainsi à apprécier ce que vous auriez « normalement » rejeté immédiatement. Mettez-en peu dans votre bouche à chaque fois.

- Prenez contact avec les plantes avant de les manger : touchez-les, flairez longuement chaque plante.

- Si vous vous sentez des instincts de ruminant, mettez-vous à quatre pattes et broutez directement les plantes (par exemple de la stellaire, de jeunes chénopodes, etc.) !

Le cercle

J'aime beaucoup faire un cercle avant le repas : tous les participants se mettent autour de la nourriture et se donnent la main. Puis nous fermons les yeux.

C'est l'occasion de relâcher les tensions de la journée, d'écouter les bruits de la nature que les bavardages et les activités camouflaient, de se recentrer un peu sur soi, de penser à la nourriture que l'on va prendre, tout simplement d'être là.

Certains trouvent ces cercles bizarres, voire ésotériques ou artificiels, et se sentent gênés d'y participer. C'est leur droit.

Je pense personnellement que le cercle est un excellent moyen de centrer le groupe et, comme on dirait en français informatique, de « faire un reset ». On peut d'ailleurs les

utiliser à d'autres moments : lorsqu'il faut prendre une décision délicate, si l'on sent que le niveau d'énergie baisse à cause de la fatigue ou de la faim, du froid ou du mauvais temps, ou au contraire pour calmer les passions. Mais aussi pour le simple plaisir de se sentir ensemble.

Salade fleurie et chapatis
sur fond de prairie





Animaux

Comme nous l'avons vu p. 18, se nourrir d'animaux en pleine nature présente généralement un caractère anecdotique. Les techniques de capture du gibier sont loin d'être aussi faciles à appliquer dans la réalité qu'elles semblent l'être dans les manuels de « survie ». Tuer un animal avec un arc et des flèches (qu'il faudrait savoir fabriquer), poser correctement un collet, attraper une truite à la main relèvent d'un art qu'il serait illusoire de prétendre maîtriser en quelques jours – il y a mieux à faire.

On pourrait bien sûr emporter un fusil de chasse... mais alors pourquoi ne pas se charger plutôt de boîtes de conserve et de rations ? Cela irait encore plus vite. D'ailleurs, une alimentation carnée est loin d'être indispensable. Il n'y a aucun risque à ne pas manger de viande pendant une semaine ou plus – cela nous fait même beaucoup de bien.



Interdictions et protection

Un point fondamental : il est tout simplement interdit de poser des collets et de pêcher à la main. Et toute chasse au fusil ou toute pêche à la ligne est soumise à la détermination d'un permis (excepté la pêche de plaisance en mer). Bien sûr, le braconnage avait autrefois un petit côté sympathique, impliquant une connaissance – donc un respect – profonde de la nature. Mais de nos jours, du fait de la réduction de leur habitat et de leur destruction directe ou indirecte, trop d'animaux ont disparu pour que l'on puisse encore se permettre d'en prélever.

La situation est devenue à tel point critique qu'en France apparaissent sur les listes des espèces protégées : environ 25 mammifères, près de 200 oiseaux, 32 amphibiens, une trentaine de reptiles et 9 mollusques*. Quant aux écrevisses, elles sont devenues rarissimes en Europe occidentale. La pollution des cours d'eau a considérablement réduit le nombre de poissons.

C'est pour cela que vous ne trouverez pas ici les techniques de chasse et de pêche, de trappage et d'écorchage qui forment le fonds de tout « bon » manuel de survie. Mais ne vous désolerez pas totalement si vous désirez consommer des produits animaux : dégustez comme vos ancêtres sauterelles**, larves et vers de terre. Ne faites donc pas la grimace et cessez de croire que les chasseurs des temps anciens ne consommaient que du gibier « noble » : c'est faux – et regardez en Afrique, en Amérique du Sud, en Asie, combien certains peuples apprécient ces abondantes bestioles. Cela dit, je ne vous conseillerai pas d'en faire votre ordinaire !

Il vous reste aussi les escargots, me direz-vous. Je veux bien, mais sachez que le ramassage des escargots de Bourgogne (*Helix pomatia*), des petits-gris (*H. aspersa*) et des pesons (*Zonites alpinus*) est sévèrement réglementé : pour l'escargot de Bourgogne, il est interdit du 1^{er} avril au 30 juin et n'est autorisé en dehors de ces périodes que si le diamètre de la coquille dépasse 3 cm – un arrêté préfectoral, permanent ou temporaire, peut en outre l'interdire totalement, renseignez-vous !

De plus, sept espèces sont intégralement protégées : Escargot terrassier (*Helix melanostoma*), Escargot naticoïde (*H. aperta*),



Hélix de Corse (*H. tristic*), Escargot de Raspail (*Tacheocapmylaea raspaili*), Escargot de Nice (*Macularia niciensis*), Otala de Catalogne (*Otala apalolena*) et Escargot de Quimper (*Elona quimperiana*). Apprenez à les reconnaître pour ne pas les ramasser...

* La liste peut en être obtenue gratuitement en écrivant au ministère de l'Environnement : 14, boulevard du Général-Leclerc 92524 Neuilly-sur-Seine Cedex.

Tél. : 01 47 58 12 12

** Le Criquet rhodanien (*Prionotropis rhodanica*) et le Criquet hérisson (*P. hystrix*) sont protégés.

Et les reptiles alors ? Eh bien, pas de soupe de tortue, non plus que de lézard ou de serpent : tous figurent sur la liste des espèces protégées, y compris l'orvet, les couleuvres et les vipères !

Quant aux amphibiens, idem : salamandres, tritons, crapauds et grenouilles sont protégés, à l'exception de la Grenouille verte (*Rana esculenta*) et de la Grenouille rousse (*R. temporaria*) - mais il est interdit de mutiler, de naturaliser, de vendre ou d'acheter ces dernières. Alors pas de cuisses de grenouilles non plus ! Est-ce vraiment dommage ?



Coquillages

Il reste un recours : le bord de mer, où l'on peut encore ramasser quelques mollusques savoureux. Mais leur ramassage peut être réglementé par des arrêtés préfectoraux, permanents ou temporaires, sur lesquels il sera impératif de se renseigner. Une réglementation nationale est en préparation.

Méfiez-vous aussi des pollutions locales qui rendent parfois les coquillages inconsommables, voire dangereux. Attention, on ne les détecte pas toujours au goût. Une algue rouge unicellulaire, *Dynophysis acuminata*, infecte certains coquillages filtreurs de nos côtes, provoquant des troubles intestinaux chez les amateurs de fruits de mer. Apparue sur les côtes normandes et bretonnes en 1983, elle s'est depuis propagée en d'autres points du littoral. Sa progression est surveillée par les services officiels : dès que l'algue est présente en quantité importante, la Direction régionale des affaires maritimes fait émettre un arrêté interdisant la pêche et le ramassage des coquillages. Renseignez-vous dans les mairies de la région ou au quartier des affaires maritimes le plus proche*.

* Il en existe 40 en France métropolitaine. Leur liste peut être obtenue sur simple demande au Secrétariat d'État chargé de la Mer, 3, place de Fontenoy - 75007 Paris.



L'alimentation en pleine nature

Il faut manger pour vivre. Ce peut être un plaisir (c'est souhaitable), mais le rôle premier de l'alimentation est d'apporter à notre organisme tous les éléments dont il a besoin pour fonctionner. Ces nutriments sont : les protides, les glucides, les lipides, les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments. Il faut donc que, lors de nos séjours dans la nature, nous puissions nous procurer ces diverses substances en quantité suffisante pour couvrir les besoins de notre corps. Où les trouver ?



Les protides

Ce sont des molécules de très grande taille contenant de l'azote, qui font partie des constituants fondamentaux des êtres vivants. Ils édifient et entretiennent les tissus, synthétisent enzymes, hormones, anticorps et lait, régularisent la pression osmotique et les équilibres hydriques et acido-basiques. Ils peuvent aussi fournir de l'énergie s'ils sont présents en quantité supérieure à celle qui est nécessaire aux synthèses, ou bien s'il y a insuffisance de glucides et de lipides dans l'organisme. Les plus connus des protides sont les protéines - les deux mots étant généralement confondus.

Les protides sont formés d'acides aminés. Or, huit de ces derniers doivent impérativement être apportés à notre organisme de façon régulière ; ce sont les acides aminés essentiels (notre corps peut reconstituer les autres acides aminés à partir des molécules de base). Qui plus est, ils doivent être présents dans des proportions équilibrées, car, si l'un d'eux est déficient, c'est

l'utilisation de l'ensemble de la protéine qui est limitée - un tel acide aminé est dit « limitatif ».

Les protéines se trouvent dans presque tous les aliments, mais elles y varient beaucoup en quantité et en qualité. On a généralement tendance à penser que la viande est la meilleure source de protéines. Il est vrai qu'elle contient une proportion importante (environ 20 %) de protéines équilibrées, mais ces dernières sont accompagnées de beaucoup trop de graisses et de produits toxiques (purines, etc.) ; en outre, elles sont produites avec un rendement désastreux, d'où un gaspillage énorme. Les produits laitiers et les œufs sont en fait beaucoup plus intéressants en ce qui concerne l'apport en protéines, accompagnées en particulier de vitamines A et B.

Quant aux végétaux, on sait que les grains des céréales et les graines des légumineuses contiennent d'appréciables quantités de protéines (respectivement 8-15 % et 20-35 %) mais que ces protéines sont déficientes en un acide aminé (lysine ou tryptophane pour les céréales, méthionine pour les légumineuses). On estime donc souvent que les protéines végétales sont inférieures aux protéines animales. Mais il ne faut pas oublier que, traditionnellement, les céréales sont consommées avec une petite quantité de légumineuses au même repas : leurs acides aminés se complètent et l'organisme bénéficie d'une protéine complète et d'un apport essentiel en glucides et autres nutriments.

Et les feuilles ? On n'y avait guère pensé jusqu'à ces dernières années, mais de récents travaux ont mis en évidence le fait que les protéines des parties vertes,



vivantes, des végétaux sont complètes, équilibrées en acides aminés*. Les protéines foliaires ont la même valeur que celles de l'œuf ! Une bombe diététique (qui n'a pas encore explosé), surtout lorsqu'on s'intéresse aux plantes sauvages : la quantité de protéines que contiennent ces végétaux, supérieure à celle des légumes cultivés, est loin d'être négligeable. En poids sec, l'ortie est plus riche en protéines que le soja, pourtant considéré comme une des meilleures sources ! De plus, les protéines foliaires sont produites avec un incroyable rendement (4 500 kg de protéines par ha et par an pour la consoude, contre 150 kg pour la viande !) et elles sont accompagnées de tous les sels minéraux, oligo-éléments et vitamines dont nous avons besoin. Fini le mythe de la supériorité absolue des protéines animales - une opinion plus liée au statut social qu'à la réalité scientifique ! Il faut savoir que, si le manque de protéines est grave, leur excès est également très dangereux. Les troubles qu'il entraîne sont

Les besoins énergétiques totaux de l'organisme varient entre 1 500 (sédentaire) et 5 000 (travailleur de force) kcal par jour ; en randonnée, comptez entre 2 000 et 3 000, davantage s'il fait froid ou si vous devez fournir de gros efforts.

La répartition idéale est de 60 % d'apport calorique fourni par les glucides, 20 % par les protides et 20 % par les lipides (1 g de glucides ou de protides donne environ 4 kcal ; 1 g de lipides en donne 9).

Teneur moyenne en protéines de quelques végétaux en (mg/100 g)

	Poids	
	Frais	Sec
Chou cultivé	1,3	21
Pissenlit	3,5	24
Amaranthe	3,7	29
Chénopode blanc	4,2	27
Ortie	8	40
Faines	22	24

caractéristiques des « maladies de civilisation » (problèmes cardio-vasculaires en particulier). Dans nos pays, l'excès chronique est infiniment plus fréquent que le manque. D'après les dernières estimations, les besoins quotidiens minimaux en protéines sont en moyenne de 0,5 g par kilo de poids, soit 30 g par jour pour une personne de 60 kg.

* Voir en particulier Cl. Costes : Protéines foliaires et alimentation (Gauthier-Villars, Paris 1981)

Les glucides

Ces substances composées de carbone, d'hydrogène et d'oxygène sont les principaux aliments énergétiques*. Les glucides se divisent en sucres rapides et en sucres lents.

Parmi les premiers, les plus connus sont le glucose, le lévulose et le saccharose. Ils possèdent une saveur sucrée et fournissent rapidement leur énergie, mais de façon peu durable. Ils sont utiles en cas d'effort intense et bref. Dans la nature, on les rencontre surtout dans les fruits, ainsi qu'en petites quantités dans les feuilles, où ils sont produits grâce à la chlorophylle. Le saccharose est présent dans certaines racines (betterave...), les jeunes tiges sucrées (berce, fenouil, le cerfeuil musqué ou canne à sucre), la sève des érables, etc. Les sucres lents ne sont pas sucrés au goût. Leur énergie est utilisée plus lentement, mais elle est beaucoup plus durable. C'est ce qu'il faut dans un effort soutenu comme la marche. Le type de ces glucides est l'amidon, que l'on trouve principalement dans les racines et dans les graines. Citons aussi l'inuline, un sucre caractéristique de la famille des Composées (artichaut, topinambour, salsifis, bardane, chardons, etc.) qui présente la particularité d'être facilement assimilable par les diabétiques, car il se décompose en lévulose et non en glucose. Les besoins en glucides dépendent de la personne et de son activité. Ils sont très

variables. Un manque de glucides se manifeste par les symptômes désagréables de l'hypoglycémie (faiblesse, anxiété, etc.) ; un excès chronique fait grossir, car les sucres non utilisés sont stockés sous forme de graisse.

Teneur en glucides de quelques plantes sauvages (mg/100 g)

Glands de chêne (farine après élimination des tanins)	60 (protides 5,5)
Châtaignes fraîches	42 (protides 3)
Cynorrhodon	22 (protides 3,6)
Bardane	17 (protides 3,1)
Myrtilles	16 (protides 1)
Mûres	14 (protides 1,5)
Ortie	9 (protides 8)

Les lipides

Ce sont des corps insolubles dans l'eau, constitués d'acides gras. Leur rôle est multiple : ils entrent dans la constitution des structures cellulaires, servent de réserves énergétiques (ils libèrent 9,3 calories par gramme, contre 4,1 pour les glucides et 5,6 pour les protides), s'allient aux processus de régulation thermique de l'organisme, etc. Il existe plusieurs types d'acides gras. Les acides gras saturés (beurre, graisse de coco, graisses animales) tendent à favoriser la production du « mauvais » cholestérol et son dépôt dans les artères. Les acides gras mono-insaturés (huile d'olive et de colza) permettent, quant à eux, de faire baisser le taux global du cholestérol dans le sang en augmentant la proportion de « bon » cholestérol, qui protège contre les maladies cardio-vasculaires. Leur consommation régulière est donc souhaitable. Les acides gras polyinsaturés (huile de tournesol, de carthame, de lin, etc.) font baisser le taux de « mauvais » cholestérol, mais leur abus pro-

voque une importante diminution du « bon » cholestérol. De plus, les huiles qui en sont riches se conservent mal car elles s'oxydent rapidement : les acides gras polyinsaturés sont fragiles et donnent facilement naissance à des radicaux libres, toxiques.

Certains acides gras polyinsaturés (acides linoléique, linolénique et arachidonique) doivent être apportés régulièrement par la nourriture. On les connaît parfois sous le nom de « vitamine F ». Ils régularisent la perméabilité des membranes cellulaires, favorisent une croissance normale et contribuent au bon état de la peau.

Les lipides se rencontrent presque exclusivement dans les amandes des graines et la pulpe de quelques fruits, ou encore dans les tissus animaux (qui ne contiennent que des acides gras saturés).

Les besoins en lipides de l'organisme sont très limités et, dans nos pays, ils sont presque toujours dépassés, provoquant de nombreux problèmes qui vont jusqu'à l'obésité et même aux troubles cardiovasculaires. Dans notre cas, les lipides, hautement énergétiques, sont utiles en cas d'effort intense, de froid ou de pluie.

** Protéines et lipides sont aussi des sources d'énergie.*

Teneur en lipides de quelques plantes sauvages (mg/100 g) particulièrement riches

Noisettes	62
Faines	50
Glands (farine)	22

Les vitamines

Ce terme recouvre de nombreuses substances, indispensables en très petites quantités à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme, et que celui-ci n'est pas capable de synthétiser. Les vita-



mines doivent donc être apportées régulièrement par l'alimentation. Leur carence entraîne des maladies caractéristiques.

Vitamine A

C'est une vitamine de croissance, anti-infectieuse. Elle possède une action sur l'équilibre acido-basique, la nutrition des cartilages, des os, etc. Elle a des effets régulateurs sur le sommeil et la tension artérielle.

La vitamine A est présente dans le beurre, les œufs et le foie des animaux. Elle est absente du règne végétal. Les plantes renferment cependant des substances colorantes exerçant les mêmes effets que la vitamine A, les « caroténoïdes », du nom de leur représentant le plus connu, le carotène. On les nomme globalement « provitamine A », car l'organisme convertit le carotène en vitamine A dans la paroi intestinale lors de son absorption vers le courant sanguin. Certains légumes-feuilles, où la couleur rouge du carotène assombrit le vert de la chlorophylle, en sont particulièrement riches.

Teneur en vitamine A de quelques plantes sauvages

(Unités Internationales/100 g)

Pissenlit	14 000
Rumex crépu	13-20 000
Cynorrhodon	12 500
Chénopode blanc	11 600
Menthe verte	8 600
Violette	8 300
Moutarde noire	7 - 25 000
Ortie	7 000

(À titre de comparaison : Carotte = 7 500 - 22 000)

La dose quotidienne nécessaire est estimée à 5 000 U.I.

Groupe des vitamines B

Il s'agit des vitamines B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 ou PP (amide nicotinique), B5 (acide pantothénique), B6 (pyridoxine),

B8 ou H (biotine), B9 (acide folique) et B12 (cobalamine).

À l'exception de la dernière, toutes ces vitamines abondent dans le règne végétal et aucune carence n'est à craindre. En revanche, on a longtemps pensé que la vitamine B12 ne se rencontrait que dans les aliments animaux car la plupart des végétaux semblent incapables de la synthétiser. Il a pourtant été mis en évidence que certaines plantes (la consoude par exemple) renferment des quantités appréciables de cette vitamine, ou du moins d'homologues de la cobalamine. Les aliments lacto-fermentés en contiennent également. De plus, la flore bactérienne intestinale de l'homme est capable de la synthétiser. La vitamine B12 agit à des doses extrêmement faibles.

Vitamine C

Elle est anti-infectieuse et tonifiante, elle maintient la résistance des capillaires, etc. Cette vitamine est capitale pour l'organisme, car il ne peut la stocker, et l'alimentation doit l'apporter de façon régulière et relativement abondante. Sa carence aboutit au scorbut.

Tous les végétaux frais en contiennent et certaines plantes sauvages en sont extrêmement riches. Mais elle est particulièrement sensible à la cuisson et surtout à l'oxydation.

Teneur en vitamine C de quelques plantes sauvages (mg/100 g)

Cynorrhodon	500-4 000
Argousier	450
Fraisier (feuilles)	230
Violettes (feuilles)	210
Cresson	150
Ortie	80
Chénopode blanc	80

(À titre de comparaison : oranges et citrons = 50)

La dose quotidienne nécessaire est variable

suivant l'âge, l'état de l'organisme, la fatigue, etc.

Elle est chez l'adulte de 75 à 200 mg par jour.

Autres vitamines

On connaît les vitamines D (anti-rachitique - dans les végétaux, il s'agit de la provitamine D2 ou ergostérol), E (tocophérol), F (acides gras non saturés ; voir lipides) et K (anti-hémorragique).

Toutes ces vitamines sont présentes en quantité suffisante dans les végétaux.

Ces derniers renferment également diverses substances bénéfiques pour l'organisme, tels les flavonoïdes ou les anthocyanes. Certaines d'entre elles possèdent des vertus antioxydantes, qui leur permettent de lutter contre les « radicaux libres » qui se forment dans l'organisme et en accélèrent le vieillissement.

Les sels minéraux et les oligo-éléments

On connaît depuis longtemps l'importance de certains éléments minéraux dans le maintien ou le rétablissement de la santé. Il s'agit principalement du calcium, du potassium, du magnésium, du phosphore, du soufre, du fer, du sodium et de l'iode. Certaines plantes sauvages en sont particulièrement riches (voir tableau ci-contre).

Des quantités importantes de sels minéraux sont éliminées avec la transpiration (1,5 g de sodium, 0,5 g de potassium par litre de sueur). De fortes pertes en minéraux entraînent des signes de fatigue et des contractures musculaires. Le manque de magnésium est particulièrement sensible. Les plantes sauvages en sont généralement

mieux pourvues que les légumes cultivés. Contenus en quantités infinitésimales dans les aliments, les oligo-éléments sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, où ils jouent le rôle de catalyseurs, agissant plus par leur simple présence que par leur masse. On en connaît une vingtaine, dont l'aluminium, l'argent, l'arsenic, le bore, le brome, le cobalt, le cuivre, l'étain, le fluor, le lithium, le manganèse, le nickel, l'or, le titane et le zinc (certains sont d'ailleurs violemment toxiques si la nourriture en renferme plus que de simples traces). Les végétaux en sont une excellente source.

Teneur en sels minéraux de quelques plantes sauvages (mg/100 g)

Calcium

Chénopode blanc	310
Amaranthe	310
Mauve	250

Potassium

Brocoli sauvage	600
Panais	440
Amaranthe	410
Pissenlit	400

Phosphore

Glands	310
Fer (mg/100 g)	
Rumex crépu	5,6
Bourse-à-pasteur	5
Mauve	4-13





Se chauffer Cuisiner

En apprenant à utiliser le feu, voici quelque 500 000 ans, l'homme a pu élargir l'éventail de son alimentation, car la cuisson permet de consommer certaines plantes qui seraient toxiques ou indigestes à l'état cru. D'autre part, elle permet de concentrer les éléments nutritifs (un même volume de légumes cuits est plus nourrissant qu'une salade), ce qui est particulièrement important dans notre cas. Certes, elle détruit certaines vitamines et quelques sels minéraux, mais on en obtiendra suffisamment en mangeant des crudités.

Le feu réchauffe le corps de l'homme - c'est grâce à lui qu'il a pu conquérir les régions froides du globe. Mais il réchauffe également son cœur, éliminant la nuit la peur de l'inconnu qu'apportent les ténèbres. C'est autour du feu que nous nous regroupons dès que tombe la nuit ou que se fait sentir la morsure du froid. Au campement, le feu est le centre de notre vie.



Précautions

Le feu est dangereux. Chacun sait que plusieurs milliers d'hectares brûlent tous les ans. Si de nombreux incendies sont allumés volontairement - pour toutes sortes de raisons sordides -, beaucoup trop encore sont dus à l'imprudence des fumeurs et des campeurs. Or, un feu correctement établi et bien contrôlé par une personne expérimentée ne présente pratiquement aucun danger. Mais il est indispensable de prendre les précautions qui suivent.

■ Établissez votre feu à proximité d'un cours d'eau, d'une mare, d'un lac, etc., ou

remplissez d'eau vos gourdes et vos gamelles et gardez-les près du feu.

■ Prévoyez une branche feuillue pour éteindre immédiatement l'herbe qui pourrait, malgré vos précautions, prendre feu.

■ Ne faites jamais de feu dans des broussailles ou sous les basses branches d'un arbre.

■ Choisissez de préférence un lieu dénué de plantes : sable, rochers, etc., ou dégagez très soigneusement le sol de toute végétation à l'emplacement du foyer et un peu autour. Utilisez un ancien foyer s'il en existe un là où vous vous trouvez.

■ Délimitez le foyer par un cercle de pierres serrées les unes contre les autres. Faites attention aux pierres provenant du bord de l'eau ou même du lit à sec d'un torrent : elles contiennent des poches d'eau qui se transformeraient en vapeur et ferait exploser la pierre ! Ne les utilisez en aucun cas : on peut toujours en trouver d'autres.

■ Ne creusez pas de trou pour établir votre feu dans le voisinage d'arbres ou d'arbustes : leurs racines pourraient se consumer lentement et provoquer un incendie, peut-être quelques jours plus tard...

■ Il est préférable dans tous les cas d'établir un foyer surélevé (voir ci-dessous), qui offre le maximum de sécurité et que l'on peut démonter avant de partir, en ne laissant aucune trace.

■ Faites toujours le plus petit feu possible : un énorme brasier ne sert généralement pas à grand chose, et il est dangereux ! Les débutants font toujours de trop gros feux ! Pensez-y !

■ Respectez scrupuleusement les interdictions ! Il est par exemple interdit d'allumer du feu à moins de 300 m des forêts ou des



Le feu sert à cuisiner, à se chauffer, à se réunir...



bois (art. 178 du Code forestier). Dans de nombreux départements, tout feu est interdit en été, dans d'autres, pendant toute l'année. Renseignez-vous avant votre départ.

■ Vérifiez que votre assurance responsabilité civile couvre le cas d'un incendie que vous provoqueriez en campant, sinon prenez une licence de camping auprès d'un organisme agréé.

■ Si malgré tout un incendie se déclare, combattez-le immédiatement à l'aide de branchages et d'eau. S'il apparaît que vous ne pourrez en venir à bout, prévenez de toute urgence les autorités.

Préparer le feu

Préparer un feu consiste à en choisir l'emplacement, à établir le foyer, à ramasser le bois et à mettre en tas, puis à monter le feu - en disposant convenablement brindilles et branchettes -, qu'il ne restera plus qu'à allumer.

Choisir l'emplacement

Préférez, lorsque c'est possible, la proximité d'un point d'eau. Évitez en tous cas d'être trop près d'arbres ou de buissons, méfiez-vous des prairies couvertes d'herbes sèches ou des sols jonchés d'aiguilles de pins, sur lesquelles risqueraient de tomber des étincelles.

Choisissez un lieu où l'air circule, mais protégé du vent si ce dernier est trop violent. Vous pouvez opter pour la discrétion en évitant par exemple de faire votre feu au sommet d'une colline.

Établir le foyer

Après avoir dégagé le sol de toute végétation aux alentours du foyer, nous allons construire un cercle de pierres (méfiez-vous des galets du lit des cours d'eau) qui ser-

vira à contenir le feu, ou mieux, un foyer surélevé (p. 57).

De façon à poser les gamelles pour cuire les aliments, prévoyez de disposer deux pierres de façon stable, à même hauteur, avec entre elles un espace adapté à la taille de la gamelle à poser. Établissez, si nécessaire, plusieurs groupes de deux pierres pour plus de possibilités de cuisson. Vérifiez toujours avec soin la stabilité des pierres et de la gamelle sur son support avant d'allumer le feu : cela permettra d'éviter qu'une délicieuse soupe avidement attendue ne se répande sur les braises... C'est là que des barres à feu pourraient être utiles. Elles permettent d'écarter les pierres et d'avoir plus de feu sous la gamelle, donc de cuire plus vite.

Pensez à orienter le foyer dans la direction du vent dominant, qui attisera les flammes. Un gros rocher pourra servir de réflecteur de chaleur.

Ramasser le bois

Il faut avant tout choisir le bois suivant ses besoins. Pour la cuisine, souvenez-vous que ce ne sont pas les flammes, mais les braises qui chauffent le mieux (elles doivent être particulièrement durables pour cuire chapatis et chaussons). Pour éclairer la nuit, ou pour les cuissons rapides, il vous faudra en revanche de belles flammes. On peut se fonder sur la règle suivante :

■ **bois durs** : grand pouvoir de chauffage, combustion lente ;

■ **bois tendres** : pouvoir de chauffage moyen, combustion rapide ;

■ **bois résineux** : pouvoir de chauffage élevé, combustion très rapide.

Pour plus de détails, reportez-vous au tableau de la page suivante.

Évitez les bois qui pétillent, projetant de dangereuses étincelles, ou qui risquent d'exploder. Plusieurs d'entre eux sont cités dans le tableau, mais le figuier, qui n'y figure pas, est le plus dangereux.

Arbre	Chaleur	Flamme	Fumée	Braise	Utilisations	Combustion	Bois
Aulne	bonne	vive	faible	moyenne	allumage, éclairage	rapide	tendre
Bouleau	excellente	vive, claire	moyenne	bonne	allumage, éclairage	rapide	tendre
Charme	excellente	dansante	faible	bonne	cuisine, chauffage	lente	dur
Châtaignier	moyenne	pétillante, étincelles + éclate	moyenne	moyenne	cuisine, chauffage	moyenne	dur
Chêne	excellente	claire	nulle	très bonne	cuisine, chauffage, éclairage	très lente	dur
Épicéa	moyenne	vive	moyenne	faible	allumage, éclairage	rapide	résineux
Érable	moyenne	pétillante	nulle	bonne	cuisine, chauffage	lente	tendre
Frêne	très bonne	vive	moyenne	très bonne	cuisine, chauffage, éclairage	lente	dur
Hêtre	très bonne	vive, claire	faible	bonne	cuisine, chauffage, éclairage	lente	dur
Mélèze	moyenne	claire, pétillante, nombreuses étincelles	moyenne	faible	allumage, éclairage	rapide	résineux
Noyer	moyenne	courte	faible	bonne	cuisine, si bien sec	lente	dur
Olivier	excellente	courte	faible	très bonne	cuisine, chauffage	lente	dur
Orme	très bonne	petite	faible	bonne	cuisine, chauffage	lente	dur
Peuplier	faible	vive, claire	faible	faible	allumage, éclairage	rapide	tendre
Pin	moyenne	claire, pétillante	abondante	faible	allumage, éclairage	rapide	résineux
Platane	moyenne	éclate en brûlant	faible	moyenne	allumage, éclairage	moyenne	tendre
Robinier	bonne	pétillante, éclate	faible	moyenne	cuisine, chauffage	moyenne	dur
Sapin	moyenne	pétillante	abondante	faible	allumage, éclairage	rapide	résineux
Saule	faible	vive, claire	faible	faible	allumage, éclairage	très rapide	tendre
Tilleul	moyenne	claire	faible	faible	allumage, éclairage	moyenne	tendre
Tremble	faible	vive, claire	faible	faible	allumage, éclairage	rapide	tendre



Ramassez des branches de différentes grosseurs et faites-en quatre tas :

- brindilles pour allumer le feu ;
- petit bois, qui permettra de faire prendre le bois moyen et fournira déjà un peu de braise. Si l'on désire avoir une lumière vive la nuit, il faudra en remettre souvent sur le feu. Dans ce cas, prévoyez-en une quantité suffisante ;
- bois moyen, qui sera suffisant pour alimenter un petit feu - par exemple, pour chauffer une gamelle posée sur deux pierres entre lesquelles de grosses branches ne pourraient être glissées ;
- gros bois, brûlant plus lentement, qui évitera d'avoir à constamment recharger le feu.

Dans la mesure du possible, le bois sera cassé en longueurs de 25 cm (brindilles) à 60 cm (gros bois). Pour les rondins, il existe un fil à scier muni d'anneaux à ses extrémités, assez efficace, mais peu durable. Une scie de pierre, facile à fabriquer (voir p. 89) peut vous aider à scier partiellement les troncs jusqu'à ce qu'ils soient assez fragilisés pour être cassés en sautant dessus.

Disposez soigneusement les quatre tas à proximité du foyer, mais suffisamment loin pour éviter tout danger d'incendie : repérez en particulier le vent dominant et placez la réserve de bois en conséquence.

Les arbres cités dans le tableau fournissent petit bois, bois moyen et gros bois, parfois des brindilles. Seuls ceux qui sont indiqués pour la cuisine et le chauffage méritent qu'on en ramasse les grosses branches : chez les autres, c'est surtout le petit bois et le bois moyen qui seront intéressants, pour l'allumage et l'éclairage... Mais il faudra souvent se contenter de ce qu'on pourra trouver. Peut-être en montagne faudra-t-il ne faire le feu qu'avec du sapin ou de l'épicéa : étincelles, fumée, peu de braises et beaucoup de bois ! Les brindilles viendront fréquemment d'arbrisseaux comme les genêts ou d'arbustes comme le prunellier et l'aubépine, qui fourniront aussi d'excel-

lents petits bois et bois moyens donnant une belle flamme vive et même de bonnes braises. Sapin, noisetier et troène procureront aussi d'excellentes brindilles.

Évitez le bois vert, qui contient beaucoup d'eau, s'enflamme difficilement et brûle mal. Les aiguilles des Conifères, riches en résine, et l'écorce de bouleau peuvent néanmoins servir à allumer le feu même lorsqu'elles sont fraîches.

De toutes façons, ne coupez jamais de bois vif, ce qui devrait tomber sous le sens, car il brûle mal et l'arbre se trouve mutilé. C'est donc à la fois inutile et destructif.

Ramassez suffisamment de bois (aller chercher un complément dans la nuit noire n'est pas toujours amusant), mais pas trop non plus : préférez encore une fois un petit feu fait de bois chauffant bien et brûlant lentement à un bûcher devant consommer toutes les branches à l'entour.



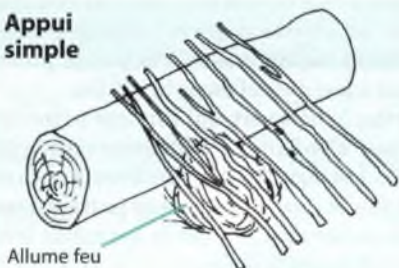
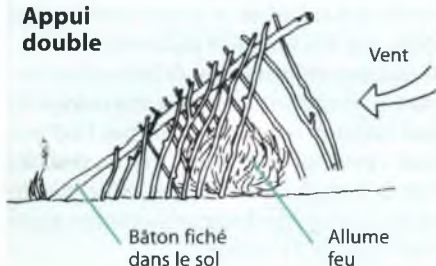
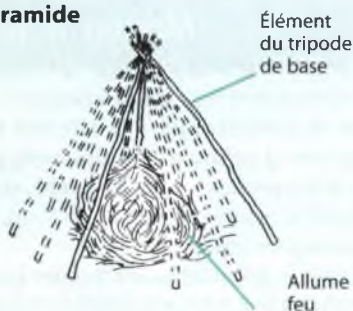
Monter le feu

Le montage du feu est une opération délicate et primordiale : si elle est bien conduite, il suffira d'une allumette pour que le feu prenne immédiatement ; sinon, il faudra tout recommencer - un peu comme pour une mayonnaise.

Lorsque le débutant saura monter correctement un feu, il ne sera plus tout à fait un débutant.

Conditions favorables (sol et bois sec)

Roulez en boule une touffe d'herbes très sèches et posez-la dans le foyer, près d'un bord. Préparez un trépied au-dessus de la boule, en entrecroisant par leur sommet trois branchettes fines d'environ 30 cm de longueur. Disposez sur ce support les plus petites et les plus sèches brindilles possibles, en couche épaisse, mais aérée de façon à former une sorte de « tipi » ouvert sur un côté pour pouvoir y faire entrer l'allumette ou l'herbe enflammée.

Appui simple**Appui double****Pyramide**

Continuez ainsi à construire une pyramide, en augmentant progressivement le diamètre des brindilles jusqu'à en arriver au petit bois qui fournira déjà un peu de braise, puis terminez par quelques branches moyennes. Il est important que les brindilles ne soient pas trop serrées pour que le feu ne s'étouffe pas.

Au lieu d'une boule d'herbes sèches, vous pouvez employer des brindilles sèches de plantes non ligneuses (Ombellifères, tiges de Graminées, etc.) ou la moëlle de tiges desséchées (Fenouil, Bardane, Sureau, etc.). Les tiges d'Angélique et de Berce sont creuses, mais présentent de la moëlle sur

leur pourtour). Des branchettes mortes de sapin, d'épicéa ou mieux encore de genévrier peuvent jouer le même rôle. Les pommes de pin ou les cônes d'épicéa remplacent avantageusement le petit bois.

Au lieu d'un tipi, vous pouvez préparer un départ en appui simple ou double. À la place de la boule d'herbe, vous pouvez utiliser du papier, mais on peut généralement fort bien s'en passer.

Conditions défavorables (pluie, sol et bois mouillés)

Si le sol est humide, isolez le feu du sol en construisant une plate-forme de branchages supportée par deux rondins ou quatre pierres. Pour faciliter le tirage et donc aider le feu à mieux prendre, on peut fabriquer une claie soutenue par quatre fourches à une dizaine de centimètres du sol. Vous n'aurez aucun de ces problèmes avec un foyer surélevé.

S'il pleut, protégez le feu par un parapluie, une toile tendue par deux personnes ou fixée à quatre piquets (assez hauts pour que les flammes ne la lèchent pas). Évitez de vous placer sous un arbre.

Lorsque les brindilles et le bois ne sont pas parfaitement secs, il est indispensable de prévoir un allume-feu adéquat (vous pouvez en placer dans le sac à dos avant le départ). En voici quelques exemples :

- Lanières d'écorce de bouleau (elle brûle même mouillée), d'environ 1 cm de largeur. Enroulez-les pour faire une pelote.

- Résine récoltée sur un conifère (pin, sapin, épicéa, mélèze) au bout d'un bâtonnet. Enveloppez d'une feuille, puis placez plusieurs de ces petites torches dans un sac en plastique, si vous voulez les transporter dans votre sac. Une pomme de pin ou un cône d'épicéa enrobés de résine sont excellents.

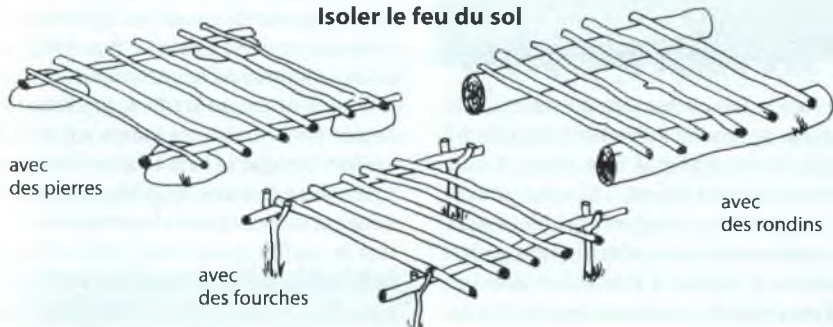
- Vesses-de-loup séchées, renfermant à l'intérieur une poudre impalpable de spores brunes.

- Poudre de bois pourri, ou produite par des insectes sous l'écorce, très sèche.

- Brindilles et tiges non ligneuses, moëlle de sureau.



Isoler le feu du sol



- Morceaux de tissu déchirés en charpie.
- Morceaux de bougie, ou paraffine fondue dans une vieille boîte de conserve plate (boîte de pâté) avec un lacet pour mèche.

■ « Tortillons » : papier journal roulé en long - pas trop serré - ligaturé de place en place, puis trempé dans de la paraffine fondue. Laissez sécher une journée et coupez en tronçons de 5 cm environ.

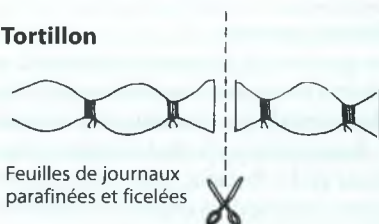
■ Cherchez des morceaux de bois bien secs, et taillez-les avec un couteau en fines bûchettes de quelques millimètres d'épaisseur. Vous en trouverez par exemple au cœur d'une vieille souche ou d'un tronc pourri, dont l'extérieur pourra être par ailleurs imbibé d'eau. Ou écorcez une branche épaisse et enlevez en la taillant toute la partie humide. Choisissez un bois dur, qui sera probablement moins imprégné d'eau qu'un bois tendre. Vous pouvez aussi préparer un « hérisson » (voir fig. ci-dessous).

Hérisson

Morceau de bois sec entaillé, fiché en terre



Tortillon



■ Quelques brindilles sèches se cachent peut-être au pied d'un rocher sous une pierre.

■ Le feuillage de résineux, même vert et humide, peut aider le feu à démarrer à condition de sécher quelques secondes sur la flamme d'un allume-feu.

■ Les tiges sèches de ronce sont recouvertes d'une sorte de vernis qui les rend imperméables.

■ Ramassez du bois sur le tronc des arbres plutôt qu'à terre : il sera moins mouillé. Les nombreuses branches mortes des épicéas et des sapins sont particulièrement intéressantes.

Utilisez les mêmes modes de construction du feu que décrit plus haut, en montant l'édifice autour de l'allume-feu. Les brindilles doivent être aussi sèches que possibles : gardez-les à l'abri le plus longtemps possible puis déposez-les une à une dès que le feu a commencé à prendre.

Le petit bois aura le temps de sécher directement en place. Quant au bois moyen et petit, prévoyez de le faire présécher à proximité (voire au-dessus) du foyer avant de le disposer sur le feu.

Allumer le feu

Une fois le feu correctement monté, son allumage ne devrait guère présenter de difficulté – à condition d'être muni d'allumettes ou d'un briquet... Si vous pouvez vous en procurer, essayez le briquet à amadou : nettement plus qu'un simple gadget passéiste, il mérite d'être réhabilité. Dès qu'il est produit, appliquez le point incandescent de la mèche sur une boule d'herbe sèche et soufflez doucement jusqu'à ce que la flamme paraisse.

Ceux qui n'ont ni allumettes ni briquet, ou veulent s'en passer, trouveront plus loin quelques méthodes permettant de s'en passer. Rappelons qu'avant d'apprendre à allumer un feu de façon plus « authentique » qu'avec ces vulgaires objets du commerce, il est indispensable de savoir monter un feu. C'est déjà rarement le cas.

Bois sec

Allumez la touffe d'herbes sèches ou le papier ; les brindilles doivent prendre rapidement, puis le petit bois.

La combustion demande beaucoup d'oxygène. Pour la faciliter, soufflez sur les braises dès que le petit bois a commencé à en for-

mer. Il s'agit là d'un art, dont seule l'expérience apportera la maîtrise. Suivant les cas, il faudra souffler à petits coups brefs et rapides (attention à l'hyperventilation !), dans d'autres de façon lente et prolongée. La fumée peut rendre cet exercice éprouvant, surtout lorsque le vent tourne. Une longue tige creuse (roseau, angélique, berce, etc.) évite cet inconvénient et permet de concentrer le souffle en un point précis. Pour attiser le feu, on peut aussi se servir d'un chapeau, d'un couvercle de gamelle ou d'une pièce de tissu tenue à bout de bras.

Bois humide

Si le montage a été soigneux et que l'allume-feu est suffisant, le feu devrait prendre sans grande difficulté. Soufflez à petits coups sur les braises dès qu'elles se forment, très doucement au début pour ne pas éteindre les flammes. Pour aider le départ du feu, vous pouvez réaliser une torche de brindilles sèches tenues ensemble dans la main, que vous promèneriez sous le petit bois.

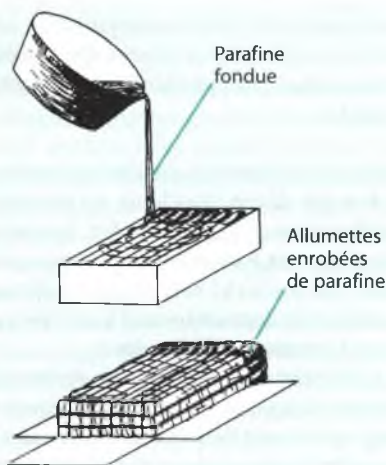
Par temps humide, et surtout s'il pleut, les allumettes peuvent facilement se mouiller et devenir inutilisables. Voici quelques moyens d'éviter cette frustration :

- Conservez les allumettes dans une boîte de pellicule photo en plastique, parfaitement étanche. N'oubliez pas d'y inclure un grattoir, à moins de pouvoir vous procurer des allumettes s'allumant partout, comme celles de la régie espagnole (petites allumettes en carton ciré, particulièrement pratiques).

- Trempez entièrement les allumettes dans de la paraffine fondue, ou versez sur elles de la paraffine dans leur boîte pour obtenir un bloc. Vous pouvez aussi tremper la boîte entière dans de la paraffine pour la rendre étanche.

- Il existe des allumettes imperméables qui s'allument encore après avoir trempé dans l'eau pendant 2 heures, et des allumettes « tout temps » qui s'enflamment en plein vent, même mouillées.

- Si vos allumettes (classiques) sont





humides, vous pourrez les sécher suffisamment en les passant dans vos cheveux.

■ Mettez des allumettes en plusieurs endroits dans votre sac et dans vos poches.

■ Du fait que sa flamme peut être tenue longtemps, un briquet est utile si l'allume-feu et les brindilles sont humides. Mais il ne s'allume plus si sa pierre est mouillée.



« Il fait un peu froid. Tiens, passe-moi donc une allumette que j'allume le feu ». Geste banal que de frotter un bâtonnet soufré sur un grattoir brun et de l'approcher d'une feuille de journal roulée en boule. La flamme jaillit immédiatement et donne naissance au feu qui réchauffe et apaise l'âme. Qui s'en étonne ? Qui s'émerveille devant ce miracle devenu tellement commun ?

Mais faire du feu sans utiliser d'allumette ou de briquet est un acte magique. On entre véritablement dans une autre dimension, franchissant d'un coup plusieurs siècles voire plusieurs millénaires. Il n'y a là pourtant rien d'extraordinaire, il suffit de le savoir.

Feu par friction

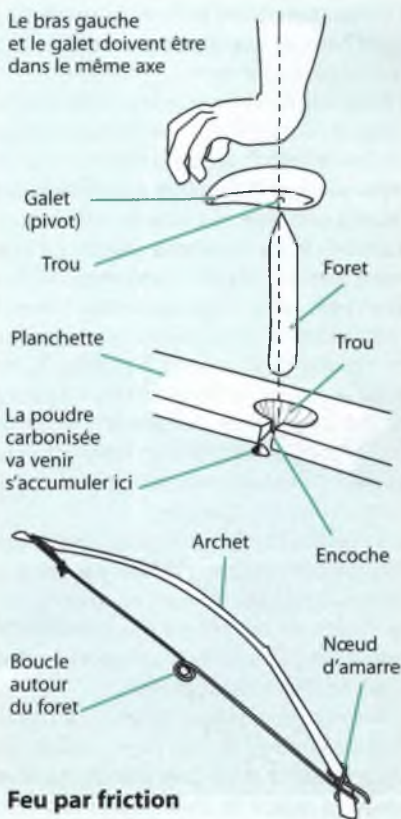
Le matériel est simple et la méthode facile à comprendre (fig. ci-contre).

Il vous faudra une planchette de bois d'environ 40 cm de long sur 5 de large et 2 d'épaisseur. Le bois peut être du tilleul, du saule, du peuplier ou du bouleau - ce sont les plus faciles à mettre en œuvre, mais bien d'autres essences peuvent convenir : vous expérimenterez par la suite. Il s'agira évidemment de bois mort.

Coupez ensuite une branchette bien droite, écorcée, d'environ 25 cm de long sur 2 à 3 cm de diamètre. Nous la nommerons le « foret ». Le bois sera choisi parmi l'une des essences précédentes - évitez les bois durs ou résineux.

Puis vous aurez besoin d'un archet, formé d'un morceau de bois un peu incurvé d'une soixantaine de centimètres - le type de bois importe peu -, sous-tendu par une cordelette solide de facture serrée, style cordon de rideau. Les cordelettes de nylon glissent, celles de chanvre se défont et les fibres viennent se prendre dans le foret tandis que les lacets de cuir s'usent rapidement... Attachez la cordelette par une boucle au sommet de l'archet et à la base par un nœud d'amarre que vous pourrez retendre si nécessaire.

Dernier élément de votre matériel à feu, un galet plat, patiemment creusé en un point situé entre son centre et la périphérie d'un trou d'environ 1 cm de diamètre sur une profondeur de 5 mm. La pierre aura



Feu par friction

un grain extrêmement fin, comme par exemple la plupart des calcaires. Certains le remplacent par un morceau de tuile, voire un coquillage...

Par ailleurs, préparez un « nid » d'herbes séchées, repliées et liées, dont vous garnirez le centre de matières légères et facilement combustibles : mousse très sèche, duvet de roseau ou de massette comprimé, vesse-de-loup séchée, charbon de bois d'un feu précédent, finement pulvérisé, amadou (p. 63), etc. L'écorce de séquoia, de texture aérée, est idéale : l'arbre n'est pas indigène mais on en voit souvent dans les parcs et les jardins. Prélevez-en un peu d'écorce que vous emporterez avec vous dans la nature. Ce nid a pour but d'abord de développer la braise que vous aurez obtenue avec le foret et la planchette puis de la transformer en flamme.

Suivez ensuite les étapes suivantes :

- Creusez un début de trou au centre de la planchette et déposez cette dernière sur une large feuille verte.

- Taillez le foret en pointe aux deux extrémités et coincez-le dans la corde de l'arc en lui faisant effectuer un demi-tour sur lui-même, ce qui l'enserrera dans une boucle - il doit se trouver à l'extérieur de l'arc.

- Prenez le galet dans la paume de votre main gauche, placez l'extrémité du foret dans le trou de la planchette et mettez l'autre dans celui du galet. Posez votre pied gauche sur la planchette, à gauche du trou et votre genou droit en arrière - faites attention à ce qu'il ne gêne pas le mouvement de l'archet, décalez-le derrière votre pied gauche. Calez bien votre avant-bras gauche contre votre tibia gauche.

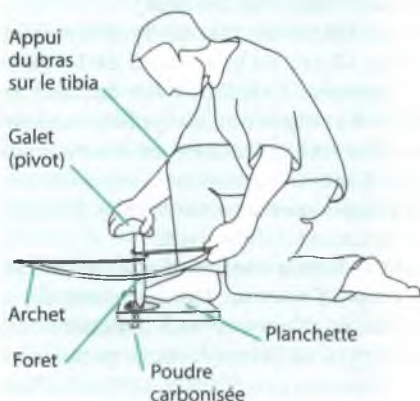
- Saisissant l'archet de la main droite, commencez à faire tourner le foret par des mouvements rapides d'avant en arrière. Une petite fumée ne tardera pas à s'élever du trou de la planchette, sur lequel frotte le foret. Le trou s'est approfondi.

- Arrêtez-vous, retirez le foret, pratiquez, avec un couteau ou une pierre taillée, une encoche sur le bord de la planchette, allant jusqu'au centre du trou. Évasez-la à l'extérieur et vers le bas (voir figure ci-contre).

- Reprenez la position précédente et recommencez à manier l'archet. Plus vite, toujours plus vite, encore plus vite, et en pressant de tout votre poids sur le galet (en poussant vers l'avant avec votre jambe gauche, vous pourrez appuyer davantage sur le foret) et en donnant de longs coups d'archet en allant soigneusement d'une extrémité à l'autre. La fumée s'intensifie et une fine poudre noire s'accumule dans l'encoche.

Avec un peu de chance, une fine fumée continue à monter timidement du petit tas de sciure noire après que vous avez arrêté. Attention, doucement, il faut se montrer délicat ! Soulevez lentement la feuille et versez très délicatement son précieux contenu dans votre nid de matière végétale bien sèche. Approchez-vous du foyer. Repliez le nid sur lui-même et soufflez paisiblement sur la braise. À mesure que celle-ci se développe, augmentez la force de votre souffle. Allez-y, soufflez, soufffffffez. Et soudain, ça y est, la flamme jaillit ! Toussant, les yeux pleins de fumée et vous brûlant les doigts, il ne vous reste plus qu'à allumer votre feu en glissant le nid enflammé sous le tipi. C'est quand même autre chose, non ? Le principe est le suivant : la fine poussière carbonisée que provoque la friction finit par former une braise lorsque la chaleur est suffisante. Il faut donc que plusieurs conditions

Feu par friction avec archet





De la braise jaillit la flamme.



Pour faire du feu il faut : un foret (1), une planchette (2) et une pierre (3).

Feu par friction sans archet

soient réunies : un bois donnant de fines particules qui se prennent bien les unes aux autres, une friction intense (c'est pourquoi il faut tourner rapidement et appuyer fortement) afin d'atteindre la chaleur critique, une friction régulière sans interruptions qui refroidiraient la poudre, un espace où la poussière peut s'accumuler en restant aérée pour que l'oxygène y pénètre.

Si être costaud est un avantage, la perfection de la technique l'emporte nettement. Il faut veiller à ce que le foret soit bien droit, la planchette pas trop épaisse, le trou pas trop loin du bord, l'encoche suffisamment évasée. La position doit être confortable pour pouvoir exercer toute sa force pendant la durée nécessaire. La friction doit s'exercer en bas, sur la planchette, et non pas en haut, sous le galet : pensez à graisser le sommet du foret en le passant sur les ailes du nez ou sur le front. Un problème majeur survient si la corde glisse sur le foret : dans ce cas, il faut immédiatement arrêter, retendre la corde, se reposer et reprendre. Insister ne servirait à rien.

Dans l'histoire de l'humanité, la technique de l'archet semble assez récente (une quinzaine de milliers d'années) et tous ne l'ont pas adoptée. De nombreuses peuplades font encore du feu avec un foret et une planchette, mais sans archet, rien qu'en faisant tourner le foret entre la paume des mains (style « guerre du feu »).

Dans ce cas, le foret doit être très long (au moins 60 cm). Une tige sèche de bouillon-blanc ou de molène peut faire l'affaire. La planchette pourrait être taillée dans une tige épaisse de clématite ou de lierre.

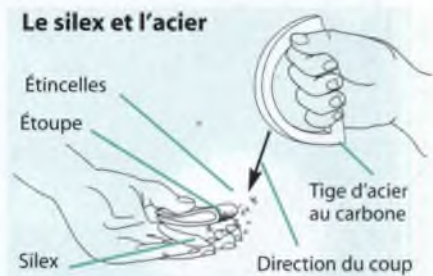
La difficulté consiste à remonter le plus rapidement possible jusqu'au sommet du foret dès que l'on est arrivé en bas car à ce moment le foret arrête de tourner, la friction cesse et la chaleur se dissipe. Pour éviter ceci, il est possible de se mettre à deux, face à face, en se synchronisant.

En tous cas, il faut avoir de la force dans les épaules et ne pas craindre les ampoules. Bonne chance !

Silex et acier

Un morceau de fer ou d'acier au carbone frappé contre un silex sous un angle adéquat projette des étincelles suffisantes pour créer une braise sur un morceau d'étope tenu avec le pouce sur le silex.

L'acier inoxydable ne donne pas d'étincelles parce qu'il est trop dur. Malheureusement, il est devenu la norme car, par définition, il ne rouille pas. On peut encore se procurer, à condition de bien chercher et d'avoir à faire à un vendeur compétent, des canifs à lame en acier au carbone. Sinon une vieille lime rouillée, soigneusement décapée et débarrassée de ses denticules fera l'affaire. Il existe aussi dans les magasins spécialisés des tiges d'acier au carbone repliées sur elles-mêmes qui protègent les doigts de l'utilisateur.



L'acier vient frapper contre le silex qui en détache de minuscules particules de métal que la violence du choc enflamme spontanément.

Il suffit qu'une étincelle vienne se déposer sur l'étope pour qu'une braise s'y forme.

L'étope peut être préparée à base de duvet de massette trempé dans de l'eau renfermant 5 à 7 % de salpêtre en solution puis soigneusement séché. Le coton carbonisé convient parfaitement :

- Découpez des carrés de coton fin (mouchoirs, chemises, T-shirts) d'environ 5 cm de côté.

- Placez-les dans une boîte de peinture vide dont le fond et le couvercle auront été percés d'un trou.

- Mettez la boîte dans les braises d'un feu. Un jet de gaz qui s'enflamme ne tarde pas à sortir de la boîte.



■ Dès qu'il a cessé, fermez hermétiquement les deux trous avec un bouchon d'argile et remettez la boîte dans les braises pendant une vingtaine de minutes.

■ Vous en ressortirez de fragiles morceaux de coton carbonisé, à manier délicatement, que vous pourrez emporter avec vous dans une boîte de pellicule photo étanche et rigide.

Une fois que l'étoupe a pris, il suffit de la placer dans un nid que l'on aura confectionné comme décrit plus haut et de souffler jusqu'à ce que la flamme paraisse.

Silex et marcassite

La marcassite est une variété de pyrite, un minerai de fer, que l'on trouve en divers endroits, en particulier dans la Manche, en Normandie.

Elle se présente sous forme de boule. Pour être utilisable, elle doit mesurer environ 5 cm de diamètre. Il est possible de la casser en deux pour exposer l'intérieur utilisable mais l'opération est délicate car la boule risque de se fragmenter. Le mieux est de la frapper longuement (environ 500 coups !) avec le « briquet » de silex pour retirer la partie externe qui ne donne pas d'étincelles.

Le briquet consiste en une pièce de silex épaisse et allongée, à trois pans, obtenue à partir de l'arête d'un bloc de silex détachée d'un coup.

On pose sur son genou une pièce de cuir puis un morceau d'amadou par-dessus et enfin la marcassite. Il faut ensuite frapper avec le silex sur la marcassite jusqu'à ce qu'une étincelle vienne prendre sur l'amadou. Il est important de frapper aussi parallèlement que possible à la surface de la marcassite car si l'angle est trop ouvert, on risque de casser le briquet.

L'amadou

L'amadouvier (*Fomes fomentarius*) est un champignon qui pousse assez communément sur le tronc des arbres en forêt, en

particulier sur les hêtres. Il prend rapidement la consistance du bois. Il se trouve habituellement à plusieurs mètres du sol, mais on peut avoir la chance d'en trouver sur un tronc abattu.

C'est lorsqu'il est encore jeune qu'il faut le détacher de son support, alors qu'il est encore mou à l'intérieur, et le découper en fines tranches de quelques millimètres d'épaisseur. On retire délicatement avec un couteau aiguisé l'écorce qui le recouvre puis on masse délicatement en étirant la matière qui s'étend de façon inimaginable sous les doigts et devient d'une finesse extrême. L'amadou est d'une douceur extraordinaire : c'est probablement la substance la plus agréable qui soit au toucher. L'opération est toute volupté !

Les morceaux d'amadou ainsi préparés peuvent prendre l'étincelle de la marcassite, mais pas celle de l'acier, qui exige une matière plus légère.

En Europe de l'Est, l'amadou sert, malgré sa fragilité, à fabriquer des napperons, des chapeaux et divers objets.

Briquet à magnésium

Il s'agit d'un mince parallélépipède de magnésium dont on détache des copeaux de métal à l'aide d'un couteau pour les enflammer grâce à une longue pierre à briquet, incrustée dans le magnésium, que l'on frotte avec le couteau. C'est l'une des techniques les plus faciles à maîtriser.

Loupe

Une loupe dirigée vers le soleil peut suffisamment concentrer sa lumière pour faire prendre un morceau d'étoupe (duvet de massette traité au salpêtre, coton carbonisé) que l'on place ensuite dans un nid. Une loupe de botaniste grossissant une dizaine de fois, facile à transporter car de petite taille, est parfaite.

Il existe des briquets solaires formés d'un petit miroir parabolique à diriger vers le soleil, qui permettent d'allumer un morceau d'étoupe.

Piles

Un tampon de laine d'acier (pour récuser la vaisselle) pris en court-circuit entre les deux pôles d'une pile de 4,5 V (pour lampe de poche) fournit une braise suffisante pour allumer des brindilles. C'est sans doute la façon la plus facile de faire du feu sans allumettes.



Les types de feu

Les types de feux sont innombrables. Je ne vous présenterai ici que les principaux.

■ **Le « feu de berger »** est celui que nous avons décrit p. 53. Il est généralement souhaitable de pratiquer une ouverture dans la direction d'où vient le vent dominant qui attisera les flammes.

■ Si le vent tourne fréquemment, on peut établir un **feu en croix** de petites dimensions.

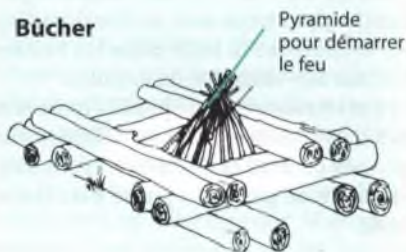
■ **Le feu à réflecteur**, construit contre un rocher, permet d'utiliser au mieux la chaleur du foyer, dont une partie est réfléchie, que ce soit pour cuire (établir le feu contre le rocher) ou pour se chauffer (se placer entre le feu et le rocher).

■ **Le feu de trappeur** ne s'emploie que si l'on ne dispose d'aucune pierre. Il consiste à utiliser de gros rondins pour contenir la braise et poser les gamelles. Mais ils finissent par brûler.

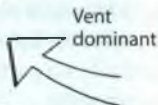
■ Au lieu de poser les gamelles sur des pierres, ce qui peut être délicat, certains préfèrent les suspendre à un trépied ou à une perche. Cette dernière permet de retirer facilement le récipient du feu en la faisant pivoter sur son support. Mais les gamelles doivent être munies d'une anse (qui peut se bricoler si elles n'en ont pas), et l'équilibre de ces systèmes n'est pas toujours très stable...

■ **Le four souterrain** a été décrit p. 41. D'une façon générale, je vous conseille de

Bûcher



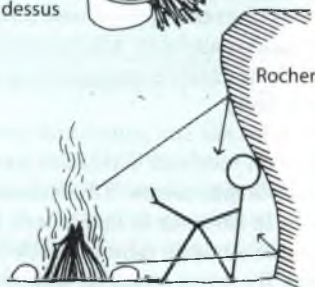
Feu de berger



Feu en croix



Vue de dessus



Feu à réflecteur

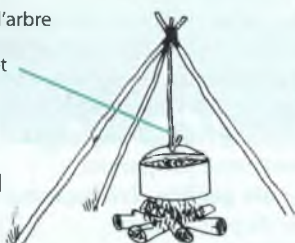


Feu de trappeur

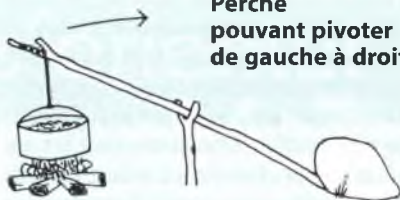


Branche d'arbre
formant
un crochet

Trépied



**Perche
pouvant pivoter
de gauche à droite**



construire un foyer surélevé. La technique en est simple :

- Posez d'abord de grosses pierres sur le sol à l'emplacement du feu, puis montez jusqu'à une hauteur d'une soixantaine de centimètres en empilant des pierres plus petites.
- Prenez soin d'établir un rebord tout autour du foyer.

■ À l'intérieur, terminez par de petits cailloux et une épaisse couche de terre de façon à ce que les braises et les cendres ne tombent pas sur le sol.

- Mettez en place les pierres sur lesquelles vous poserez les gamelles.

Le feu aura un meilleur tirage qu'au sol et lorsque vous partirez, vous pourrez démonter votre foyer, après l'avoir soigneusement éteint, et dispersé ses composants (utilisez des gamelles pour sortir la cendre et la terre mélangées). J'aime bien ne laisser aucune trace...

du moins jusqu'à ce que le tapis de braise soit assez épais, mais on peut aussi entrecroiser les branches comme pour un bûcher. L'essentiel est qu'il passe le plus d'air possible pour que le feu brûle au mieux. Puis on peut simplement poser les branches en long sur les braises.

La méthode de la « squaw paresseuse » consiste à poser dans le feu l'extrémité des bûches trop grosses pour être cassées, puis à les pousser vers l'intérieur du foyer à mesure qu'elles brûlent.

C'est généralement la braise qu'il faut rechercher pour cuire et se chauffer. Quand elle est indispensable, comme pour faire les chapatis (voir p. 31), allumez le feu environ une demi-heure à l'avance. Pour fournir régulièrement la braise nécessaire, alimentez régulièrement les flammes dans un coin du foyer, puis étalez les braises produites et recommencez le feu plus loin, dans un autre coin.

Les flammes sont utiles pour cuire un plat à feu vif, pour saisir un aliment, pour chauffer alentour et pour éclairer.

Contrôlez toujours la flamme pour éviter les incendies, mais aussi le gaspillage de bois : ne mettez jamais plus de bois qu'il n'est strictement nécessaire. Faites toujours le plus petit feu possible.

Tenir le feu

Une fois le feu allumé, il faut constamment s'en occuper pour qu'il remplisse ses fonctions sans provoquer de dégâts. On construit généralement le feu en pyramide,



Chapatis



Braises étalées
provenant du premier foyer

Flammes



Braises étalées
provenant du second foyer

Lorsque vous cuisez à l'huile, il vous faut des flammes vives pour la chauffer rapidement. Faites très attention à ce qu'elles ne soient pas trop hautes, car elles risqueraient de communiquer le feu à l'huile de la poêle. Pour éclairer, ou pour raviver le feu s'il brûle mal, soufflez délicatement sur la base des flammes et rajoutez, s'il le faut, du petit bois, qui brûlera vite, mais illuminera les alentours pendant quelques minutes.

Si le bois est humide, faites-le sécher auprès du feu, mais veillez à ce qu'il ne prenne pas feu avant que vous ne l'ayez décidé ! Méfiez-vous des bois qui pétillent : leurs étincelles sont dangereuses.

Ne cherchez pas à transporter le feu : il est généralement plus facile et surtout moins dangereux d'en rallumer un.

Éteindre et nettoyer

Il faut toujours éteindre complètement le feu en le noyant (prenez soin d'avoir beaucoup d'eau à votre disposition) jusqu'à ce que toute braise ait totalement disparu et que les cendres soient froides - les pierres aussi si possible, malgré la chaleur qu'elles ont accumulée. Un foyer mal éteint est cause possible d'incendie. Si le vent se lève, la moindre braise peut enflammer une forêt. Ne le risquez pas..., même si vous n'êtes plus là.

Éparpillez les pierres du foyer, dispersez le bois, le charbon et les cendres. Redonnez au lieu son aspect primitif en disposant des feuilles, du sable, etc., sur l'emplacement du feu.

Réchauds

Dans certains cas, il est interdit de faire du feu. Dans d'autres, ce n'est pas possible - en montagne au-dessus de la limite de la végétation, par exemple. Un réchaud portatif sera alors le bienvenu. Il en existe plusieurs types :

■ **à combustible solide**, de type « meta », présenté en tablettes. Ils sont petits, légers (environ 100 g), mais ne permettent que de chauffer un peu de soupe ou quelques tasses de thé. Le combustible est pratique à emporter, mais il est coûteux et toxique et ne se trouve pas partout ;

■ **à pâte gélifiée**. Très pratique d'emploi, pour de petits en-cas ;

■ **à alcool** ;

■ **à essence minérale** ou « essence blanche » (« Primus », « Radius », « Coleman ») ;

■ **à pétrole** (« Petromax »). Ils sont économiques et chauffent bien. Mais il est impératif d'emporter leur combustible dans des récipients absolument étanches, car les fuites dans le sac à dos sont pour le moins à éviter... Il existe des modèles à plusieurs feux pour groupe ;

■ **multicombustibles**. Ils fonctionnent indifféremment - suivant les modèles - à l'essence, au pétrole, au gas-oil ou à l'alcool ;

■ **à gaz**. Ils sont très légers (environ 400 g) et leurs cartouches durent plusieurs heures (il en existe différentes tailles), permettant de faire cuire quelques vrais repas. Rapportez toujours les bouteilles vides (cela va de soi), et ne les laissez jamais exposées au soleil. Les recharges sont très faciles à se procurer.

Il y a deux types de réchauds à gaz : ceux au butane cessent de fonctionner au-dessous de 0 °C (le gaz ne se vaporise plus) ; ceux au propane peuvent descendre jusqu'à - 42 °C. En fait, dans les réchauds les plus utilisés (« camping gaz », « jet gaz »), un peu de propane est mélangé au butane pour un meilleur fonctionnement par temps froid (on peut ainsi descendre au-dessous de 0 °C). Ces réchauds sont les plus économiques et très pratiques. Ils sont parfaits pour une personne ou un petit groupe. Pour un groupe plus important, prévoyez-en plusieurs.



Se déplacer s'orienter

Sitôt trouvé un bel endroit, nous pourrions y rester, à vivre béatement des bienfaits de la nature, mais il est probable que, tôt ou tard, l'envie de bouger nous prendra : désir d'explorer, de découvrir ce qui nous attend de l'autre côté de la colline, recherche de notre nourriture, d'une plus grande variété de plantes, simple plaisir de marcher...

D'ailleurs, la marche est sans doute le meilleur exercice qui soit : elle met en mouvement la plupart de nos muscles et les raffermis, elle oxygène nos cellules et constitue une sorte de méditation qui nous repose l'esprit. Et puis, il faut encore y arriver à notre bel endroit. Alors, allons-y

Comment se déplacer ?

À pied, bien sûr... Mais ce n'est pas exactement de la randonnée que nous faisons, aussi prendrons-nous soin de choisir de petits chemins éloignés de tout et d'éviter les sentiers de Grande Randonnée (G.R.), généralement trop bien balisés et trop fréquentés (ce qui ne remet pas en cause leur intérêt pour d'autres).

Nous cherchons avant tout le contact avec la nature, sa beauté subtile et sa tranquillité... et puis aussi un peu d'aventure. C'est en quittant les chemins que nos désirs seront comblés - ou plutôt dans un savant équilibre entre sentiers et tout terrain, car il ne faut pas sous-estimer les difficultés possibles du parcours. S'il est bon de prendre un peu de risques, il est indispensable de bien les doser !

Les difficultés

Faire l'inventaire de toutes les difficultés que vous pourrez rencontrer nous mènerait trop loin, mais en voici quelques échantillons. N'oubliez pas qu'un sac à dos chargé peut rendre périlleuses des situations habituellement sans problème.

- En montagne, méfiez-vous des pentes herbeuses et raides : elles sont souvent glissantes, surtout après la pluie, et particulièrement traîtres du fait de leur aspect de beau tapis vert, car elles peuvent mener à une falaise abrupte... Elles provoquent des morts chaque année !

- Attention, bien sûr, aux éboulis et aux chutes de pierres. N'en provoquez jamais.

- Les rochers sont toujours dangereux, mais bien plus encore s'ils sont mouillés ou s'ils sont constitués de « roche pourrie » - schisteuse ou calcaire -, qui s'effrite sous les pas.

- Attention aux passages en corniche.

- Les torrents creusent souvent des ravins ou des gorges inaccessibles qu'il faudrait contourner en escaladant les parois. Suivez plutôt les lignes de crête où la végétation est plus basse et la vue plus dégagée.

- Un vent violent peut vous déséquilibrer au cours d'un passage sur une crête ou une pente délicate.

- Pour traverser un cours d'eau à gué, gardez vos chaussures (enlevez vos chaussettes pour les remettre sèches) et utilisez un bâton pour garder votre équilibre. Attention au courant, surtout si vous vous enfoncez plus que jusqu'aux jambes : vous n'aurez que peu de prise.

■ Lors de la fonte des neiges, traversez les torrents tôt le matin, avant qu'ils ne gonflent lorsque la température s'élève.

■ La neige profonde rend la marche difficile et dangereuse en recouvrant les irrégularités du terrain. On s'y perd facilement. Attention aux trous, aux ponts de neige, etc.

■ En montagne, la neige persiste même en été sous forme de névés souvent dangereusement pentus et glissants. Ne vous amusez pas à glisser dessus : vous risqueriez de perdre le contrôle de votre vitesse et de vous blesser sur les rochers à son pied.

■ Ne vous aventurez jamais sur un glacier sans être équipé et encordé.

■ Attention aussi au brouillard, qui tombe parfois très rapidement et peut rendre la progression impossible. Il est particulièrement gênant dans les zones à faible relief, mais peut se montrer très dangereux en montagne. Montrez-vous prévoyant !

Une corde vous sera utile en cas de passage difficile. Apprenez à vous encorder (voir page 85) et à descendre en rappel. Un bâton pourra vous aider sur les pentes raides, à travers les torrents, sur les névés, etc.

Des jumelles vous permettront d'observer le terrain pour y détecter les passages difficiles, et aussi d'observer les oiseaux ou... les plantes.

Le rythme

■ Démarrez de bonne heure le matin, surtout en été ou si vous devez monter. Marcher dans la fraîcheur est plus agréable et moins fatigant. Souvenez-vous qu'il faut toujours plus longtemps que prévu pour que tout le monde soit prêt !

■ La soirée, voire la nuit sont également de bons moments. Essayez au moins une marche de nuit, par pleine lune : le monde est tout différent, la nature est plus forte - c'est une bonne occasion de vaincre ses peurs...

■ Le temps est parfois rythmique : beau le matin, orageux dans l'après-midi. Tenez-en

compte. Lors du dégel, les avalanches se produisent à partir de la fin de la matinée.

■ Démarrez lentement et échauffez-vous progressivement. Partir à fond de train ne sert qu'à s'écrouler quelques heures plus tard, victime du « coup de pompe ». Votre rythme doit être lent et régulier, en respirant par le nez : si vous devez respirer par la bouche, c'est que vous allez trop vite.

■ Tout le monde n'a pas le même rythme. Plutôt que de forcer les uns à ralentir et les autres à accélérer, il vaut mieux que les premiers attendent les plus lents à intervalles réguliers. Ne cherchez pas la compétition !

■ Prévoyez des pauses de 5 à 10 minutes (ou plus) toutes les heures. Indispensables à la plupart, elles pourront casser le rythme de certains, mais il faut bien trouver un compromis. Profitez d'arrêts plus longs pour aérer pieds et duvets.

■ Mangez copieusement le matin avant de partir, grignotez ce que vous rencontrez le long du chemin et faites un bon repas le soir à l'étape, où vous arriverez de bonne heure. Aux heures chaudes, prévoyez une longue pause où manger une salade sauvage et quelques chapatis confectionnés la veille.

■ Vous pouvez aussi choisir d'établir un camp de base et de rayonner au cours de la journée. L'un des gros avantages est que vous pourrez marcher sans être chargés, d'où plus de rapidité, et de souplesse dans les horaires, moins de fatigue et de dangers.

Les pieds

N'oublions pas qu'ils sont indispensables à notre découverte de la nature. Nous les protégerons par deux paires de confortables chaussettes et par des chaussures de cuir confortables, maintenant bien la cheville.

■ Il faut avant tout éviter les ampoules, provoquées par le frottement. Mettez en pratique les conseils donnés page 100.

■ Taillez soigneusement les ongles de vos orteils qui risqueraient de vous blesser... et de percer vos chaussettes.



■ Ne marchez jamais avec les pieds humides. À la pause, aérez vos pieds et faites sécher vos chaussettes, ou changez-en.

■ Pour délasser vos pieds à l'étape, trempez-les dans l'eau froide, puis séchez-les bien. Marchez pieds nus autant que vous le pouvez.

La carte

Il serait difficile de s'en passer. Elle nous donne une idée précise du terrain, nous permet de repérer les lieux de bivouac et la meilleure façon d'y arriver, de calculer les distances, d'éviter les obstacles... et de ne pas nous perdre. Grâce à elle, vous n'aurez pas à suivre les balises des G.R. ! Choisissez les cartes au 1/25 000^e, les plus détaillées : 1 cm y représente 250 m sur le terrain. Les autres échelles courantes (1/50 000^e, 1/100 000^e et 1/200 000^e) sont moins recommandables pour notre expédition. Elles peuvent cependant être utiles pour choisir en gros l'endroit que vous souhaitez explorer.

Préparez avec soin votre itinéraire sur la carte détaillée. Apprenez bien sûr à lire une carte avant de partir, si ce n'est pas encore le cas. Avec l'habitude, vous vous promèneriez déjà sur le terrain rien qu'en lisant la carte. Étudiez avec soin le relief - s'il le faut, établissez le profil vertical du parcours sur papier millimétré. Cela vous permettra d'évaluer avec plus de précision la durée du trajet, que l'on a toujours tendance à sous-évaluer. En plus du temps mis pour parcourir la distance en plat, comptez environ 1 heure pour 300 m de dénivelée. La durée de la descente est d'environ les deux tiers de celle de la montée. Utilisez un curvimètre pour calculer les distances, ou la simple méthode des épingles et du fil.

N'oubliez pas que des modifications ont pu avoir lieu sur le terrain depuis la dernière mise à jour de la carte : c'est ainsi que certains chemins se sont progressivement effacés par manque d'entretien, alors que des pistes forestières ont pu être récemment

tracées. Repérez les obstacles naturels pour les éviter, mais sachez que vous ne pouvez pas voir sur la carte toutes les difficultés du terrain. Vous aurez peut-être des surprises...

Pour consulter facilement votre carte sans trop l'abîmer en la sortant et en la rangeant toutes les cinq minutes, glissez-la, soigneusement pliée, dans un porte-carte transparent. Si vous employez souvent la même carte, ou si les averses sont fréquentes là où vous allez, il peut être intéressant de la découper suivant ses plis et de coller ces derniers côte à côte sur un plastique transparent autocollant, puis de coller un autre plastique au verso. La carte est ainsi parfaitement protégée des éléments : vous pourrez l'utiliser sans problème sous une pluie battante.

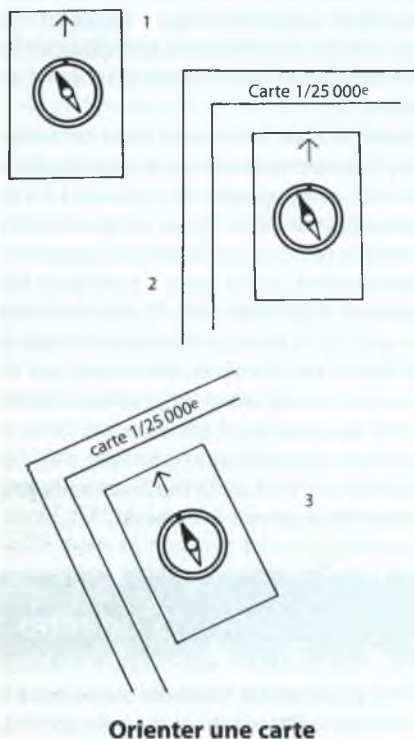
S'orienter

C'est avant tout la boussole qui va nous le permettre. Choisissez la plus simple et la moins chère, à condition que son aiguille se stabilise rapidement. Un excellent modèle est proposé par la marque Silva, avec une plaquette de Plexiglas munie d'une flèche directrice. Elle permet de lire la carte par transparence, de l'orienter facilement et d'effectuer des visées. Pour celles-ci, un miroir de visée n'est pas indispensable.

Pour orienter la carte :

- 1) commencez par superposer le « N » de la couronne mobile de la boussole avec le repère fixe ;
- 2) posez la boussole sur la carte, l'arête N.-S. de sa plaquette parallèle au bord vertical de la carte ; puis
- 3) tournez l'ensemble jusqu'à ce que le repère fixe de la boussole coïncide avec l'extrémité phosphorescente (ou colorée) de l'aiguille aimantée.

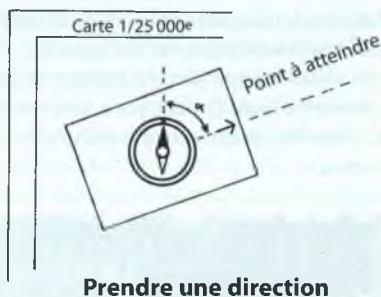
En fait, le bord de la carte indique le nord géographique, alors que la boussole indique le nord magnétique. L'angle entre ces deux



nords s'appelle la « déclinaison ». Celle-ci varie dans le temps, car le nord magnétique se déplace. Depuis la France, il est actuellement situé légèrement au nord-ouest du nord géographique : la déclinaison est d'environ 3° dans les Alpes, de 8° en Bretagne... Dans la pratique, on pourra ne pas trop se préoccuper de la différence. Si vous teniez à déterminer la déclinaison, vous pourriez, de nuit, prendre la direction de l'étoile Polaire (nord géographique), puis celle qu'indique la boussole (nord magnétique) et mesurer l'angle qu'elles font.

Une fois la carte orientée, vous pouvez lire le paysage avec assurance. Cherchez-y des repères et situez-les sur la carte.

Pour aller dans une direction déterminée, placez le centre de la boussole là où vous êtes, sur la carte orientée ; dirigez la flèche de la boussole, sur la carte, vers le point à atteindre, puis faites tourner la couronne mobile jusqu'à ce que son nord (N) coïn-

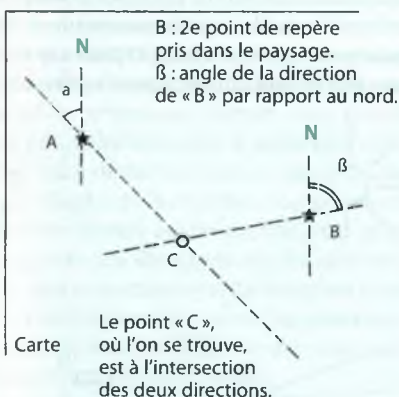
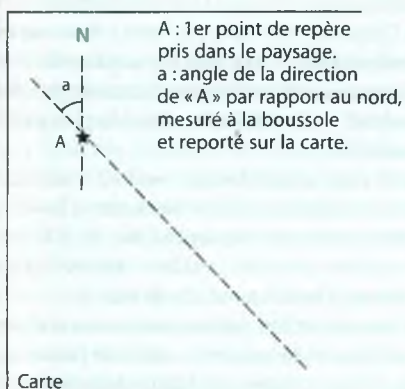
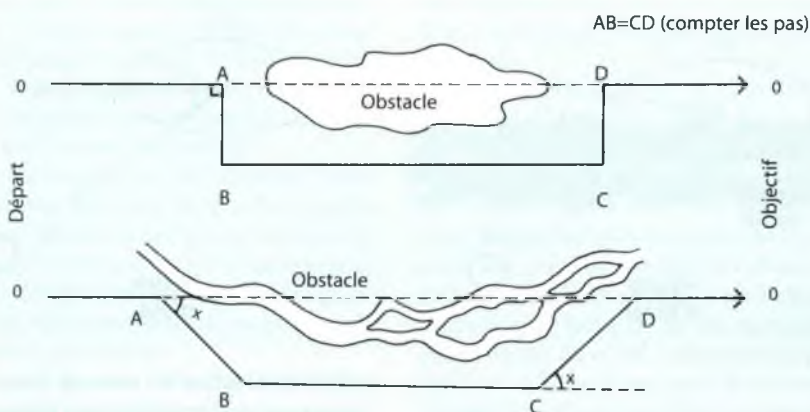


cide avec celui de l'aiguille. Il ne vous reste plus qu'à viser dans la direction qu'indique la flèche et à prendre un repère dans le paysage.

Pour atteindre votre but, il vous faudra sûrement faire plusieurs crochets, car il est rare de pouvoir suivre longtemps une ligne droite. Si vous pouvez garder en vue le repère au cours du crochet, pas de problème. Sinon, du moins en terrain plat, procédez comme indiqué sur la figure, en comptant les pas à chaque départ de la direction de base. Sur de grandes distances, totalisez les par centaines, que vous symboliserez par des cailloux mis dans votre poche pour ne pas en oublier le nombre. Une fois le repère atteint, il faut effectuer une nouvelle visée, et ainsi de suite jusqu'au bout.

Dans une forêt touffue ou dans le brouillard, on peut procéder à deux, l'un servant de repère mobile et l'autre visant. Mais lorsque la chose est possible, il est bien sûr plus facile de rallier directement par des chemins le point que vous voulez atteindre. Aussi cette méthode est-elle généralement plus anecdotique - et didactique - qu'autre chose. Elle vous rendra en revanche bien service pour déterminer avec précision où vous vous trouvez sur la carte : visez successivement deux repères dont vous avez situé l'emplacement sur la carte. Lisez sur la boussole l'angle a , puis l'angle b : en les reportant sur la carte (voir fig. ci-contre), vous voyez immédiatement où vous êtes. C'est souvent bon à savoir !

Et en cas de brouillard dense, la boussole peut s'avérer indispensable.



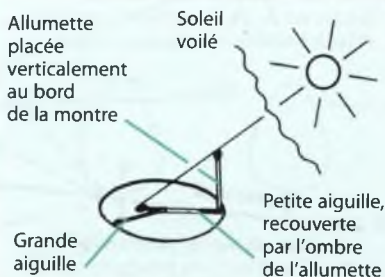
Comment déterminer où l'on se trouve sur une carte

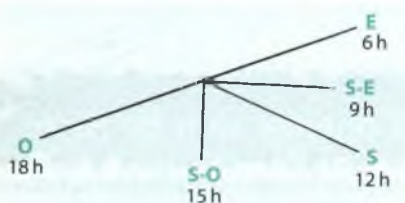
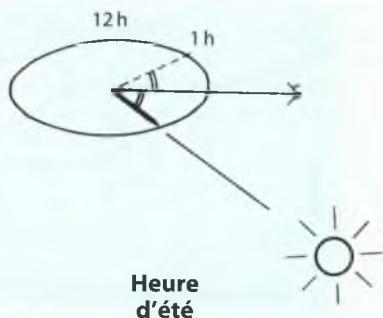
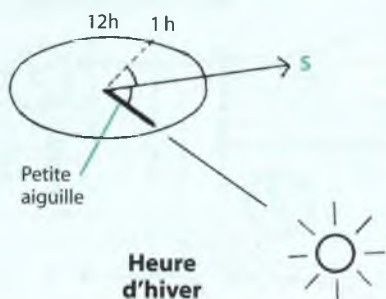
S'orienter sans boussole

Il importe avant tout de posséder ce fameux « sens de l'orientation » qu'en fait presque chacun peut acquérir avec l'habitude et l'entraînement. La carte est l'essentiel, et l'on peut fort bien l'utiliser sans boussole en y repérant des éléments caractéristiques du paysage (c'est presque toujours ainsi que je procède). Si, en revanche, vous n'avez pas de carte, trouver le nord avec précision sera d'une grande aide.

■ Le « truc » le plus connu est celui de la montre, mais vous l'aurez sans doute laissée avant de partir - et puis, c'était peut-être une montre « digitale »...

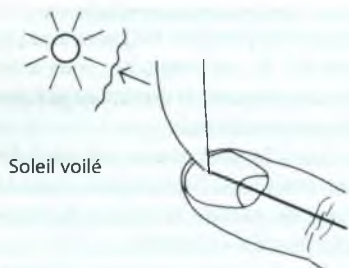
Enfin, le voici quand même : dirigez la petite aiguille vers le soleil ; le sud est donné par la bissectrice de l'angle formé par la petite aiguille et 1 h, si vous êtes en heure d'hiver, ou 2 h en heure d'été.



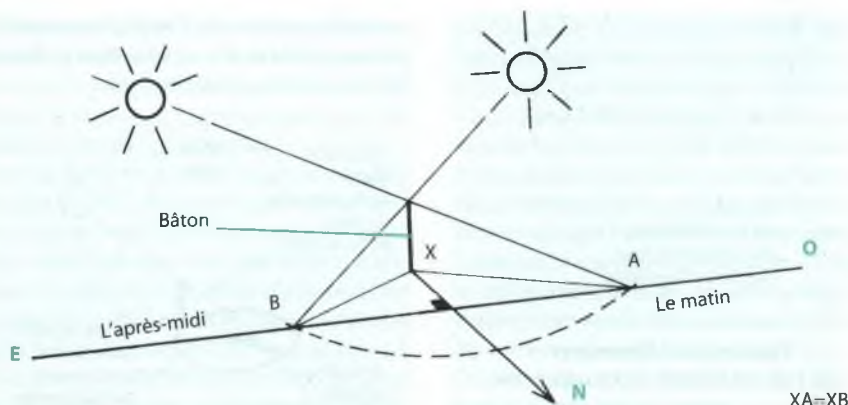


Heure solaire

(ajoutez 1 h pour l'heure d'hiver, 2 h pour l'heure d'été)



Soleil voilé

 $XA - XB$



notez le point où le sommet de l'ombre du bâton recoupe le cercle ; joignez les deux points, la ligne indique la direction est-ouest. Le nord est situé sur la perpendiculaire à cette ligne ; sa direction est indiquée aussi par l'ombre la plus courte.

■ Une solution plus rapide consiste à noter le sommet de l'ombre tous les quarts d'heure. Au bout d'une heure, on a quatre points qui se trouvent approximativement situés sur une ligne est-ouest (voir fig. ci-dessus). Mais cette méthode est moins précise que la précédente.

■ De nuit, le nord est indiqué de façon exacte par l'étoile Polaire, que l'on trouve facilement grâce à la Grande Ourse. Si cette dernière est trop basse ou cachée par la végétation, ayez recours à Cassiopée (en forme de W - voir fig. page suivante).

La lune peut aussi être utile : lors du premier quartier (phase croissante), les cornes du croissant indiquent l'est ; lors du dernier quartier (phase décroissante), elles indiquent l'ouest. La pleine lune est à l'est à 18 h (heure solaire), au sud à minuit et à l'ouest à 6 h, à l'opposé du soleil. Les étoiles sont alors peu visibles.

■ Ne vous fiez pas à la tradition qui veut que la mousse pousse de préférence sur la partie du tronc des arbres exposée au nord : c'est loin d'être toujours vrai.

Observez toujours le paysage autour de vous et prenez des repères. Pensez à regarder de temps en temps derrière vous : si vous vous perdiez, il vous serait plus facile de rebrousser chemin. Pour plus de sûreté, n'hésitez pas à jalonner votre itinéraire de tas de pierres (cairns), d'assemblages de branches, de traces de charbon de bois sur les pierres, etc., mais ne gravez pas de signes sur les arbres au couteau et ne cassez pas de branches vives. Tâchez toujours de noter (approximativement) votre temps de marche pour faciliter un éventuel retour.

Avant de quitter un camp de base pour en explorer les environs ou pour vous retrouver seul dans la nature, cherchez autour du camp le plus grand nombre possible de repères visibles de loin, et

reconnaissez-en les environs immédiats. Et si, malgré tout, vous êtes perdu, pas de panique !

Perdu en pleine nature !

Cherchez à atteindre un point élevé pour avoir une vue d'ensemble, puis cheminez de préférence sur les crêtes. Il est d'ailleurs souvent plus facile de se situer en montagne, du fait du relief... mais parfois plus difficile d'aller d'un point à un autre. Essayez bien sûr de rejoindre un chemin. Si vous n'avez pas de carte, dressez-en une sommaire du haut de votre promontoire elle vous sera utile (vous pouvez vous y entraîner auparavant : c'est un excellent exercice). En forêt, en plaine, suivez une ligne droite à la boussole ou descendez le fil d'un cours d'eau : vous finirez par atteindre une rivière longée par un chemin.

Signalez-vous : siffler porte plus loin que crier et essouffle beaucoup moins. Si vous ne savez pas siffler fort (en retournant la langue avec les doigts), emportez un sifflet. Vous pouvez en confectionner un avec un fruit sec de Silène, une tige creuse, etc.

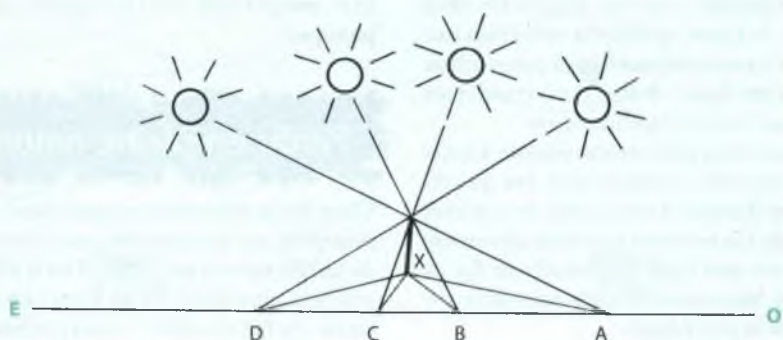


Position de la bouche pour siffler à l'aide d'une tige creuse fermée à une extrémité ou d'un fruit de silène. Plus la tige est courte plus le son sera aigu et portera loin.

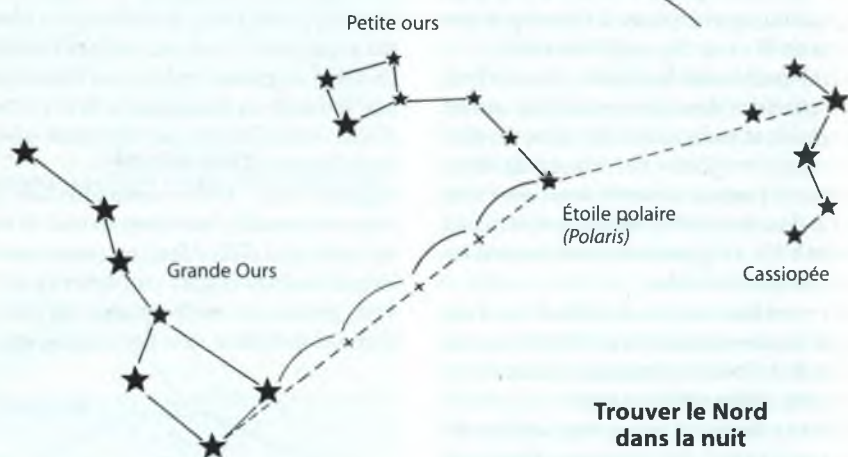
Étirez la bouche dans la position des flèches et dirigez un mince filet d'air sur le bord du tuyau marqué par une flèche double.



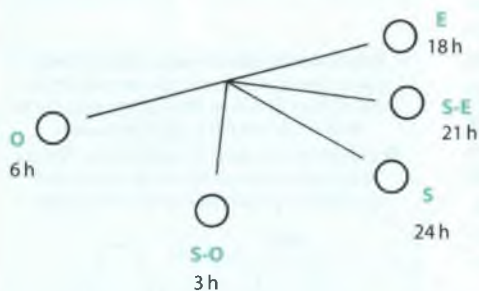
Débarassez le fruit de silène de ses cinq dents pour en faire un sifflet



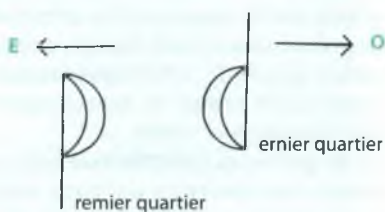
Sens de rotation des étoiles
autour de l'axe polaire



**Trouver le Nord
dans la nuit**



Heure indiquée par la pleine lune
(ajoutez 1 h pour l'heure d'hiver
et 2 h pour l'heure d'été)





Il serait bien utile que vous et les membres de votre groupe partis à votre recherche ayez des notions de morse, ce qui vous permettrait de communiquer.

De jour, vous pourrez aussi signaler votre position avec de la fumée (herbes humides sur le feu) ou une glace de visée (avec un trou au centre du miroir pour pouvoir viser, le rayon solaire réfléchi peut se voir à 15 km !). De nuit, outre le sifflet, allumez un feu ou faites des signaux à l'aide d'une lampe électrique.

Et n'oubliez pas que se perdre apprend à se connaître. C'est une expérience inestimable !

Prévoir le temps

La météo revêt une importance cruciale dans le déroulement d'une randonnée : le même parcours, si agréable par beau temps, peut devenir un calvaire sous la pluie, voire dangereux dans le brouillard. Et le moral s'en ressent. Si l'on ne peut modifier le temps, on peut en tout cas le prévoir - dans une certaine mesure - et agir en conséquence.

Les bulletins météorologiques ne donnent des indications fiables qu'à court terme. Elles ne sont pas toujours justes, mais il est bon d'en tenir compte avant le départ. D'ailleurs, en montagne le temps change souvent avec une rapidité impressionnante : dans certains massifs, il peut s'écouler moins de 2 heures (parfois à peine plus d'une heure et demie dans le Canigou) entre le ciel bleu et le fort de l'orage ! En une heure à peine, la température peut tomber de 30 °C à 10 °C. Prévoir le temps signifie aussi de penser à s'équiper en fonction de la possibilité d'un changement rapide des conditions climatiques.

Voici, à titre indicatif, quelques signes à observer (voir tableau ci-dessous).

Le changement de temps est indiqué par une modification de la pression atmosphérique : mauvais temps, baisse (une baisse brutale indique un orage) ; beau temps, hausse. Vous n'emporterez sûrement pas de baromètre en tant que tel, mais peut-être un altimètre : les deux appareils fonctionnent sur le même principe et un altimètre vous indiquera aussi les baisses de pression. Il est donc doublement utile en montagne (connaître son altitude exacte

	Beau temps	Risque de pluie
Rosée	Présence	Absence
Brouillard	Nuit et matin	Après-midi
Nuages	Blancs, plus ou moins isolés (cumulus). Fin d'un front en filaments très hauts dans le ciel (cirrus). Début d'un front : pluie possible par la suite.	Gris, denses, en couches (stratus), en bourrelets (nimbostratus), ou en masses élevées (cumulonimbus) - Orage.
Ciel	Rougeoyant le soir	Rougeoyant le matin
Pression	Haute pression	Basse pression
Fumée	S'élève tout droit	À tendance à stagner
Son	Habituel	Porte plus loin, vient souvent Particulièrement fort de l'ouest
Vue	Habituelle	Les objets éloignés se rapprochent
Odeurs	Habituelles	Exaltées
Insectes	Abeilles actives	Insectes divers très actifs, comme excités

est bien pratique), mais son prix est prohibitif... et vous incitera à vous en passer.

La direction du vent donne également des indications : venant du nord, il est généralement sec ; de l'ouest ou du sud-ouest, il apporte la pluie, etc. Il est bon d'étudier les vents locaux avant de partir en randonnée. Dans l'observation de ces différents facteurs, soyez avant tout sensible à leurs changements. Et si l'averse vous surprend, courage, ce n'est qu'un mauvais moment à passer - et cela fait parfois du bien... après coup !

Trouver l'heure

Lorsqu'on vit en pleine nature, connaître l'heure exacte est rarement indispensable, mais en avoir une idée approximative est souvent utile. C'est ce qui permettra par exemple d'arriver à l'étape pour pouvoir monter le bivouac et préparer le repas avant l'obscurité.

Une main = une heure



Horizon

Si vous avez une boussole, il vous sera facile de repérer l'heure d'après la position du soleil ou de la pleine lune en utilisant à l'envers les méthodes indiquées plus haut.

Un bâton fiché en terre projettera l'ombre la plus courte à midi, heure solaire.

Il existe des montres solaires en métal, fonctionnant sur le principe du cadran du même nom (avec possibilité d'ajustement suivant le mois de l'année). Elles sont jolies, légères et suffisamment précises pour être intéressantes.

Souvenez-vous que vous obtenez ainsi l'heure solaire. Pour obtenir l'heure légale à laquelle nous sommes habitués, il faut y ajouter 1 h en hiver, 2 h en été, et tenir compte de la longitude du lieu où l'on se trouve : l'heure légale est rapportée au méridien de Greenwich, qui passe par une ligne Le Mans-Angoulême (où aucune correction n'est nécessaire) ; à titre d'exemple, il faudra retrancher 31 mn de l'heure solaire (après avoir ajouté 1 ou 2 h suivant la saison) à Strasbourg, alors qu'à Brest il faudra en ajouter 18.

Pour calculer le temps qui vous reste avant que le soleil ne disparaisse à l'horizon, comptez le nombre de mains (à l'horizontale) entre l'astre et la ligne d'horizon : une distance d'une main correspond à peu près à une heure de la course du soleil. En montagne, il faudra grimper sur une crête ou un sommet.



S'arrêter et s'abriter

Après avoir marché toute une journée, il faut songer à s'arrêter. C'est parfois tout simple : nous voici dans le lieu idéal, nous avons tout notre temps et il fait beau ! Un bon repas (sauvage) et hop, dans les duvets. Mais le scénario peut être tout autre : une pente sans le moindre replat, la nuit qui tombe, la pluie, le vent, le froid qui semblent s'être donné le mot... Qu'allez-vous faire ?

Choix de l'emplacement

Autant que possible, il faut le prévoir : repérez sur la carte les endroits plats, non marécageux. Avec un peu d'habitude, vous trouverez à coup (presque) sûr l'endroit qu'il vous faut. Et calculez le temps nécessaire pour y arriver assez tôt, bien avant la nuit : songez qu'il vous faudra préparer le feu et la nourriture, peut-être monter des abris - ou parfois aller plus loin... Tâchez d'être à votre lieu de bivouac en milieu d'après-midi. Le camp doit être une détente et non pas une cause de mauvaise humeur.

Pour bien faire, l'emplacement de votre camp devra être :

- plat, avec un sol assez égal que possible, pas trop caillouteux ;
- bien sec et à l'abri d'éventuels ruissellements, crues ou inondations. Évitez le bord des cours d'eau, souvent humide, voire brumeux, parfois dangereux (surtout s'il y a un barrage en amont) ;
- abrité du vent et de la pluie (par un repli de terrain, un bosquet, etc.) ;
- éloigné du pied des falaises ou d'éboulis possibles ;
- éloigné de grands arbres isolés en cas d'orage ;

■ proche d'arbres quand même s'il faut monter des abris ;

■ proche d'un point d'eau (mais il est interdit de camper à moins de 200 m d'une source captée pour la consommation) ;

■ tranquille, loin d'une route ou d'habitations, intime ;

■ joli, bien sûr.

Soyez toujours très discret pour vous installer et, chaque fois que c'est possible, demandez-en l'autorisation, à la fois par politesse et par précaution.

Dormir sans abri

Peut-on prétendre avoir vécu dans la nature si l'on n'a jamais dormi à la belle étoile ? C'est sans conteste la façon la plus agréable de passer la nuit... du moins quand il fait beau.

Pour bien dormir, un bon duvet est généralement indispensable. Un matelas isolant en mousse à cellules fermées évite l'humidité et assure le confort, même sur les cailloux.

Si vous n'avez pas de duvet

■ Improvisez un sac de couchage avec une couverture de laine (voir figure page suivante), ou enroulez-vous simplement dedans ;

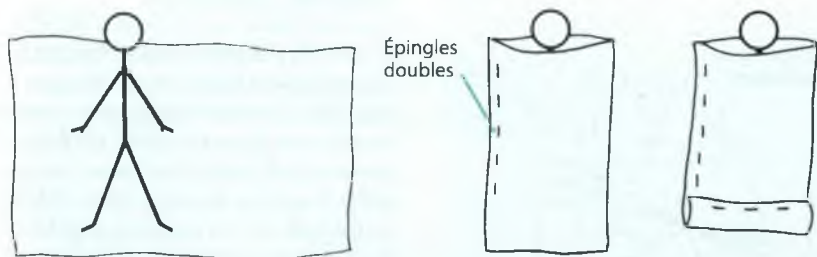
■ Enroulez-vous dans une couverture de survie ou un poncho contre la pluie, mais la transpiration les rend inconfortables ;

■ Ramassez en abondance feuilles mortes, fougères, bruyère, etc., et formez en deux murs que vous rabattez sur vous pour la nuit ;

■ Fabriquez un sac de couchage avec deux matelas d'herbe ;



Après avoir marché toute une journée, la halte est bienvenue.



Sac de couchage improvisé avec une couverture

■ Recherchez au maximum les abris naturels pour vous protéger du vent et du froid : taillis, hautes fougères, haie, arbre abattu, talus, etc. ;

■ S'il fait vraiment froid, creusez légèrement le sol pour préparer un feu de la taille d'un homme allongé. Formez un épais matelas de braises, puis recouvrez d'une couche de terre tassée de 5 à 10 cm. Si vous n'avez pas de feuilles pour vous recouvrir, placez-vous entre un feu et un réflecteur, par exemple un rocher (voir p. 64) ;

■ Lorsque la lune s'y prête, vous pourrez vous réchauffer en marchant de nuit, et vous vous reposerez le jour.

Si vous n'avez pas de matelas

■ Isolez-vous de l'humidité du sol par un poncho ou une couverture de survie ;

■ Assurez votre confort en éliminant cailloux, pommes de pin, bouses de châtaines, etc. Attention aux chardons, aux tiges de fougère coupées en biseau, etc. Choisissez soigneusement votre emplacement (sous les bouleaux, le sol est souvent sableux, moelleux sous les résineux, etc.). Étalez vos vêtements (y compris les rechanges) pour dormir dessus, ou fabriquez un matelas d'herbes, de feuilles, de fougères ou de brindilles de pin. Mais évitez toujours d'abîmer la végétation, et ne ramassez ces matériaux que si c'est absolument nécessaire et s'ils sont présents en abondance.

■ En cas de rosée, ne vous couvrez pas d'un

poncho ou d'un plastique imperméable, votre duvet serait encore plus mouillé. Poncho, toile de plastique ou double-toit posé sur le duvet sont en revanche d'efficaces coupe-vent, fort utiles si l'on n'a pu trouver d'endroit abrité.

Fabriquez un matelas d'herbe :

■ Posez sur le sol trois grandes longueurs de ficelle côte à côte ;

■ Coupez de longues herbes et disposez-les en une botte allongée en travers des trois ficelles ;

■ Liez solidement la botte à l'aide des trois ficelles ;

■ Continuez ainsi à disposer et à lier des bottes d'herbe jusqu'à avoir atteint la longueur désirée (normalement, de vos épaules à vos fesses suffisent comme matelas), en serrant le plus possible les bottes les unes contre les autres ;

■ Égalisez les bords en les coupant à l'aide d'un couteau.

■ Pour fabriquer un sac de couchage, confectionnez deux matelas, posez-les l'un sur l'autre et liez-les ensemble sur les côtés et aux pieds : il ne vous reste plus qu'à vous glisser entre les deux...



Types d'abris

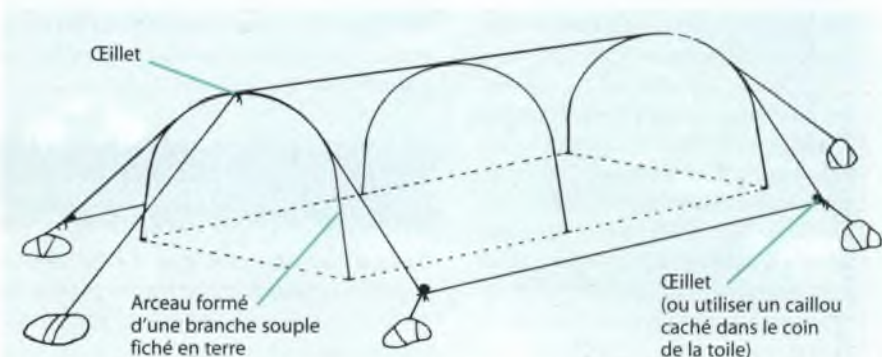
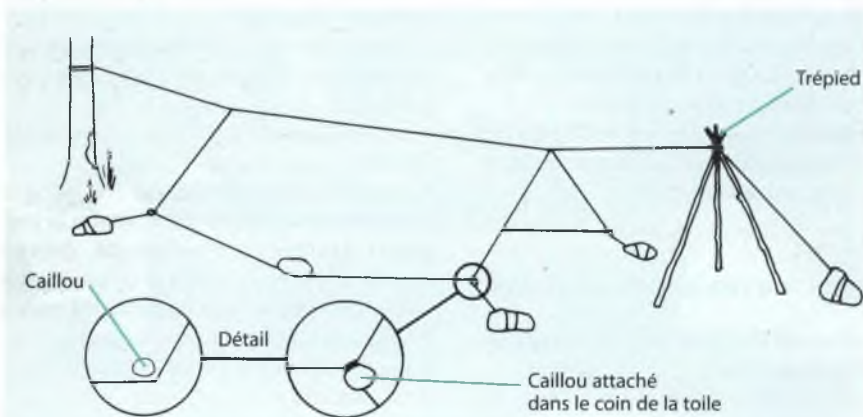
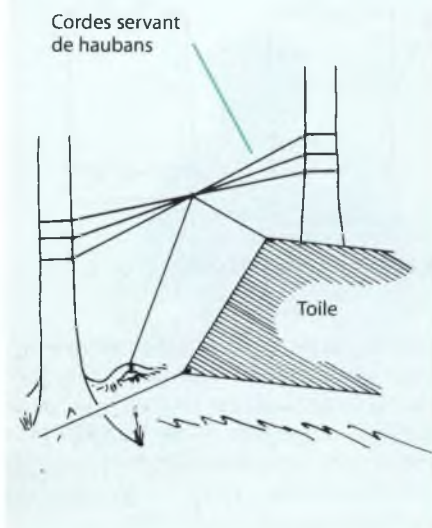
Si la pluie menace, pas d'hésitation, construisez un abri avant que les premières gouttes ne tombent. Le reste de votre aventure risque d'en dépendre.

Toile de plastique

C'est l'abri le plus simple. Tendez-la sur une cordelette fixée à deux arbres ou à des branches. Suivant le lieu, servez-vous de cordes tendues formant haubans, de pierres, de la végétation basse, de piquets taillés dans une branche morte, fabriquez un trépied, etc. Ne coupez pas de bois vif. Pour un abri individuel, un arbre abattu peut servir de base.

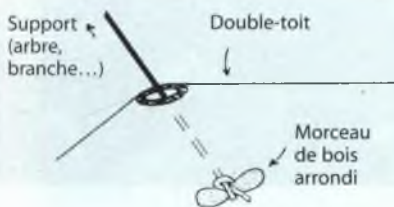
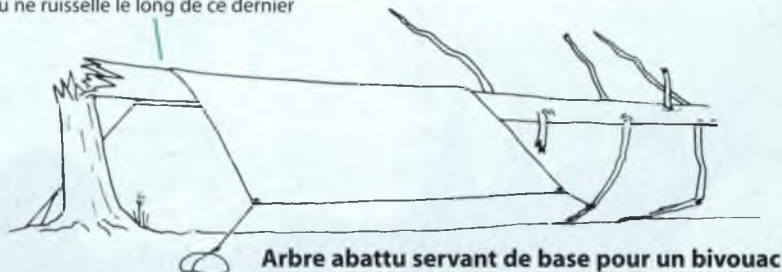
Plusieurs toiles peuvent être combinées pour faire un abri collectif de forme variable : utilisez votre imagination et les possibilités du site.

Il existe des tunnels de plastique (une toile soudée en forme de tube). Elles sont pratiques à monter (il suffit de tendre une corde à travers), mais elles sont mal aérées et la condensation les rend vite désagréables.





La toile doit entourer le tronc d'arbre pour éviter que l'eau ne ruisselle le long de ce dernier



Fixation d'un double-toit

Double-toit de tente

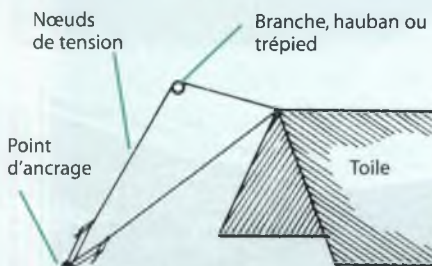
Il se monte comme la toile de plastique, en glissant une cordelette dans les deux trous du sommet ou en utilisant deux branches comme mâts. Il présente sur une tente l'avantage d'être beaucoup plus léger (surtout si vous n'emportez ni piquets de mâts, ni sardines) et de ne pas vous couper d'avec la nature - on étouffe toujours un peu sous une tente.

Un double-toit protège parfaitement de la pluie, même d'un violent orage, et coupe le vent - faites attention à bien le fixer. Mais si vos pas vous mènent en haute montagne, au-dessus de la limite des arbres, emportez de préférence une tente, plus stable et plus chaude.

Par sa forme, le double-toit se combine mal à d'autres pour former un abri collectif. Généralement en nylon, il est en revanche plus léger et moins volumineux qu'une toile de plastique de mêmes dimensions.

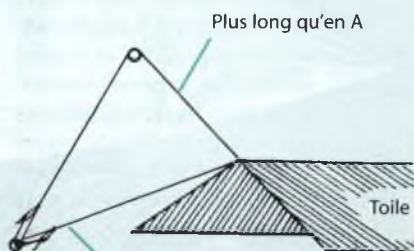
L'idéal pour tout concilier est en fait un simple rectangle de nylon enduit muni d'œillets. Il est facile d'en fabriquer pour une personne avec du nylon pour double-toit de 160 cm de large et d'œillets en plastique que l'on fixe en les frappant à l'aide d'un maillet. En disposant les œilletons comme sur la figure p. 83-haut, on pourra juxtaposer efficacement deux ou plus de ces abris légers et bon marché.

A. Position haute



Règlage en hauteur d'un abri

B. Position basse



Plus court qu'en A



Le repas du soir est un moment de détente.



L'abri est formé d'une toile tendue sur la végétation et fixée au sol par de lourdes pierres.



Fabrication d'un abri individuel : en toile de nylon

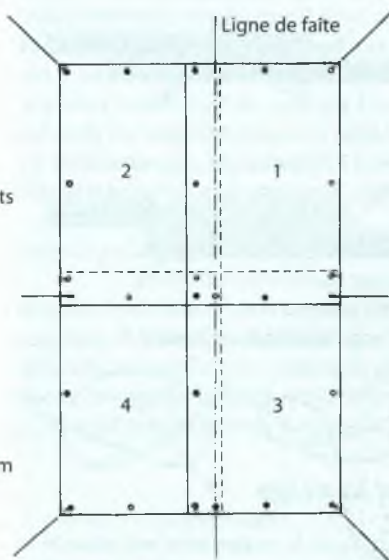


Dimensions : 160 x 205 cm

(ou x 300 cm pour plus de protection)

1 et 2 : Anneaux pour juxtaposition d'une autre toile dans la longueur.

3 et 4 : Anneaux pour juxtaposition d'une autre toile dans la largeur

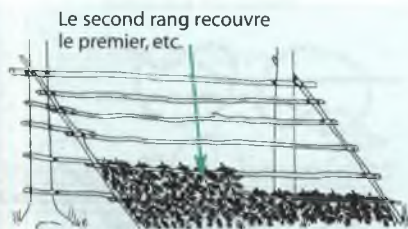


On peut ainsi juxtaposer jusqu'à quatre toiles avec un recouvrement deux à deux de 30 cm, soit un abri de 290 x 470 cm.

Schéma de juxtaposition de quatre toiles 1, 2, 3 et 4 (2 et 3 sont à l'envers par rapport à 1 et 4).

D'une façon générale, n'oubliez pas :

- d'orienter votre abri et de faire descendre la toile assez bas pour éviter que la pluie n'y pénètre avec le vent. Pensez aussi à y abriter votre sac à dos et vos chaussures ;
- de prévoir la possibilité de régler en hauteur votre abri, par un simple jeu de cordes ; cela vous sera d'une grande utilité si, au cours de la nuit, le vent se met à souffler avec violence (voir fig. p. 81-bas) ;
- de creuser des rigoles si la pluie risque de ruisseler sous votre abri (improvisez un outil avec une pierre ou un bâton) ;



Abri de branchages

- d'établir votre feu assez loin de la toile de plastique ou de nylon... ;
- de laisser en partant le terrain comme vous l'avez trouvé, sans trace (ou le moins possible...) de votre passage.

Abris de branchages

On ne peut les construire que si l'on rencontre une quantité importante de bois fraîchement abattu, dans une coupe forestière récente par exemple, car il est hors de question de mutiler la végétation. Un tel abri est avant tout folklorique, car, pour qu'il résiste à autre chose qu'un crachin, il faut énormément de temps et de soins pour le construire. Mais il peut être valable si l'on décide rester quelque temps au même endroit. Et puis, on se sent une âme de trappeur... La forme la plus simple est l'appentis ou *lean-to*.

Une pente à 45° représente le meilleur compromis entre l'espace intérieur et l'écoule-

ment de l'eau. Utilisez si possible du sapin (du vrai, pas de l'épicéa), dont les feuilles, denses, sont toutes dans un même plan. Pour rendre votre abri parfaitement étanche, il faudrait le recouvrir de terre ou, mieux, d'argile... ou bien d'une toile imperméable. L'écorce détachée en grandes bandes d'arbres morts, en particulier de conifères, peut tenir lieu de tuiles très efficaces.

S'il fait froid, construisez un feu devant l'abri, qui servira de réflecteur.

Peut-être pourrez-vous dormir dans une grotte pas trop humide et régresser de quelques milliers d'années – ou profiter d'un abri déjà construit (cabane, chalet d'alpage, etc., mais n'en forcez pas la porte si elle est fermée...).

Dans la neige

Dormir dans la neige, ce n'est plus de la « survie douce », à moins d'être très bien équipé – mais en ce cas vous aurez une tente.

La solution qui fait rêver, c'est bien sûr l'igloo..., mais il faut une neige adéquate (profonde et compacte, ce qui n'est pas toujours le cas), de quoi la découper (couteau-scie ou pelle) et une technique précise.

Si vous vous trouvez obligé de passer la nuit dans la neige, souvenez-vous qu'elle offre une excellente isolation contre le froid. Cherchez refuge sous les branches d'un épicéa, au pied du tronc ou « enneigez-vous » en creusant un trou. Vous serez mouillé, mais vous éviterez de mourir de froid.



Les nœuds

Voici quelques nœuds simples qui vous serviront à monter plus efficacement votre bivouac, et vous seront utiles dans bien d'autres cas :

- Pour attacher une corde à un arbre sans que le nœud glisse : le nœud de chaise (ou de cabestan).
- Plus rapide, mais moins durable : le nœud d'amarre.

Nœud de cabestan ou de chaise



Le puits

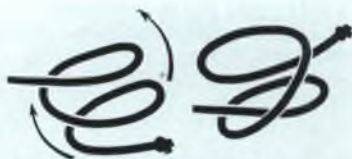
Le serpent sort du puits

Passe autour de l'arbre et rentre dans le puits

Nœud d'amarre



1^{re} technique



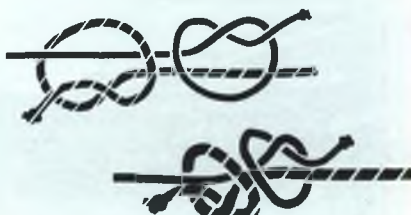
2^e technique
(support ouvert)

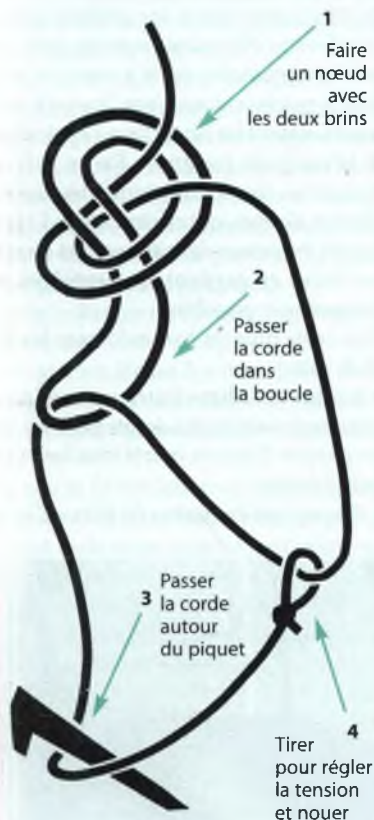
Faites passer les deux boucles l'une sur l'autre

Glisser les deux boucles sur le support

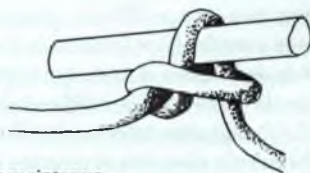


Nœud de pêcheur



**Nœud de tisserand****Nœud de tension****Nœud de charpentier****Brêlage long**

Terminer par un nœud plat

**Nœud de harnais**

Boucle maintenue par une branchette
(adapter comme boucle terminale à un nœud de chaise, de tension ou à un brêlage)

- Pour tendre une corde fixée à ses deux extrémités : le nœud de tension.
- Pour nouer deux cordes bout à bout : le nœud de pêcheur ; même mouillé, il est facile à défaire.
- Pour nouer des cordes de grosseurs différentes : le nœud de tisserand. Le petit brin entoure toujours la boucle faite avec le gros.
- Pour fixer deux bâtons bout à bout : le brêlage long.
- Pour fixer deux bâtons en croix : le brêlage carré.
- Pour faire un trépied : le brêlage diagonal.
- Pour lier des fagots de bois : le nœud de charpentier.

■ Pour s'encorder lors d'un passage dangereux : le nœud de harnais.

Pour démonter facilement votre abri, pensez à terminer vos nœuds de chaise ou de tension par une boucle, maintenue par une branchette (voir figure p. 85). Il suffit de retirer ou de casser cette dernière et de tirer sur l'extrémité de la corde pour défaire le nœud même avec les doigts gelés (vous n'auriez alors d'autre alternative que de couper vos cordes...). Cela s'applique aussi aux brêlages des trépieds.

Fabriquer de la ficelle

On ne se rend pas toujours bien compte à quel point les liens sont utiles. Dans la vie courante, si vous n'aviez pas de ficelle, vous seriez bien ennuyé et en pleine nature, encore davantage !

Eh bien, ce n'est pas difficile : nous en fabriquerons avec des fibres végétales. L'ortie en possède de longues et fines, qui permettent de faire de véritables fils, solides et durables. Avec le liber (écorce interne) du tilleul, vous irez beaucoup plus vite et pourrez faire de

véritables cordes, comme avec l'écorce de la clématite par exemple, mais elles sont proportionnellement moins solides. L'épilobe en épi ou la tige de la mauve donnent également des fibres de bonne qualité, pour ne parler que des plantes de nos régions. Car dans les pays chauds, certains végétaux sont cultivés industriellement pour leurs fibres, tels le jute, la ramie ou le sisal. Et c'est pour cela que l'on plantait jadis du chanvre dans nos régions.

Traditionnellement, les plantes sont coupées lorsqu'elles sont vivantes, puis mises pendant plusieurs mois à « rouir », c'est-à-dire à pourrir dans l'eau jusqu'à ce que seules restent les fibres, que l'on doit ensuite laver puis peigner. En ce qui nous concerne, nous utiliserons les tiges des plantes mortes, qui restent après l'hiver. Il faudra les casser délicatement et en retirer les fibres en gardant ces dernières aussi longues que possible.

Il ne reste plus qu'à transformer les fibres en ficelle :

- Roulez les fibres entre vos mains puis séparez-les entre vos doigts pour en briser les parties d'écorce morte inutiles et les en faire tomber ;
- Prenez une épaisseur de fibres d'environ



Fabrication de ficelle à partir de fibre d'ortie.



2 mm et roulez-la entre les doigts pour obtenir un fil grossier ;

■ Tenez ce dernier au milieu, entre le pouce et l'index de la main gauche et repliez-en les deux brins vers la droite, l'un au-dessus de l'autre ;

■ Mouillez légèrement le pouce et l'index de la main droite et prenez entre eux le brin supérieur, le plus près possible des doigts de la main gauche ;

■ Roulez-le fermement dans le sens des aiguilles d'une montre, en accompagnant le mouvement du poignet ;

■ En même temps, allez chercher avec le majeur droit le brin inférieur, coincez-le entre le majeur et l'index (sans que ce dernier et le pouce ne lâchent le premier brin) et tournez le poignet droit en sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à sa position de départ, en gardant la main gauche parfaitement immobile.

■ Le brin inférieur est devenu le supérieur, et vice-versa.

■ Vous pouvez lâcher les deux brins de la main droite (qu'une double-torsion maintient en place) et recommencer le processus.

■ Dès que le fil devient trop mince, il faut ajouter de nouvelles fibres entre le pouce et l'index de la main gauche (qui avancent d'ailleurs régulièrement, au fur et à mesure de la confection de la ficelle) et les tordre avec ceux qui étaient déjà en place. On peut continuer ainsi indéfiniment...

La technique pour fabriquer de la ficelle s'apprend vite. Il faut trouver le mouvement qui permet avec les deux brins de créer une double torsion les maintenant mutuellement en place. Il devient rapidement automatique et la production de corde se fait aussi spontanément que le tricot ou, dans le temps, le filage de la laine. Lorsque vous en aurez confectionné quelques mètres, vous pourrez vous servir de votre ficelle végétale pour fabriquer le confortable matelas d'herbe dont nous avons parlé plus haut, voire un sac de couchage absolument naturel qui vous permettra de passer une nuit douillette.



Eloigner les insectes

Dans nos régions, les insectes sont pratiquement les seuls animaux « menaçants » ou du moins désagréables. Il s'agit avant tout des moustiques.

■ Campez loin des eaux dormantes et des broussailles.

■ Une fumée intense (bois vert, herbe fraîche, écorce mouillée...) décourage les visiteurs... mais aussi les hôtes !

■ Il existe des insecticides au pyrèthre, à faire brûler, et dont la fumée tue les moustiques, mais ils fonctionnent mal en plein air.

■ Barbouillez-vous le visage, les bras, etc., de boue épaisse (c'est excellent pour la peau !), surtout avant de dormir - attention au duvet !

■ Enduisez-vous d'essence de citronnelle ou de lavande, mais vous risquez d'être plus incommodés que les moustiques... Les anti-moustiques synthétiques en crèmes ou en bâtons sont efficaces, mais leur odeur est, à mes sens, souvent très désagréable - choisissez-en qui ne sentent pas.

■ Portez une double épaisseur de vêtements et rentrez le pantalon dans les chaussettes. Fixez une voile de gaze au bord d'un chapeau pour protéger votre visage. Mettez des gants. Les vêtements clairs sont supposés moins attirer les moustiques que les habits sombres.

■ Dormez sous une moustiquaire, facile à confectionner vous-même avec cinq pièces de gaze souple très fine cousues ensemble et des boucles aux quatre coins où glisser des ficelles.



Dormir

Bivouaquer doit permettre de se reposer, de dormir. Un bon sommeil est primordial : il vous permettra de vivre pleinement votre aventure et de supporter avec plus de sérénité les difficultés que vous ne manquerez pas de rencontrer. Inversement, une nuit blanche peut transformer la plus belle journée en un long calvaire. Avec toutes les précautions que vous venez de prendre, vous devriez jouir d'un confort suffisant pour que votre sommeil soit réparateur à souhait. Écoutez toutefois ces quelques conseils :

■ Évitez de dormir avec vos vêtements, chaussettes et linge de corps compris. À moins que votre duvet ne puisse résister au froid nocturne (c'est vers le lever du jour qu'il est le plus intense), il sera beaucoup plus agréable de dormir nu(e) dans la douceur d'un « sac à viande » en coton extensible ;

■ Les sujets nerveux sont souvent affectés par la pleine lune : abritez-vous-en soigneusement comme vous le feriez du soleil. N'oubliez pas qu'elle tourne au cours de la nuit ;

■ Si vous avez du mal à vous endormir parce que vous avez froid aux pieds, faites chauffer une pierre de bonne taille au bord du feu (pas trop !), puis enveloppez-la d'un vêtement pour glisser cette bouillotte au fond de votre duvet. Une gourde bien hermétique remplie d'eau chaude peut jouer le même rôle agréable. C'est encore plus efficace que des chaussons thermophiles ;

■ Si vous n'avez pu fermer l'œil de la nuit à cause du froid ou de toute autre raison, récupérez en faisant une sieste, même brève, dans la journée. Tout ira mieux après. D'ailleurs la sieste quotidienne devrait être systématique : la coupure qu'elle entraîne est bénéfique pour l'organisme ;

■ En cas d'insomnie, voir page 101.

Si vous avez du mal à trouver le sommeil, tâchez de vous relaxer au maximum en cherchant la position la plus confortable, en orientant votre pensée sur des sujets agréables, et surtout en respirant profondément (de l'abdomen), lentement et régulièrement. Le contrôle de la respiration apaise et calme l'esprit.



Se débrouiller dans la nature

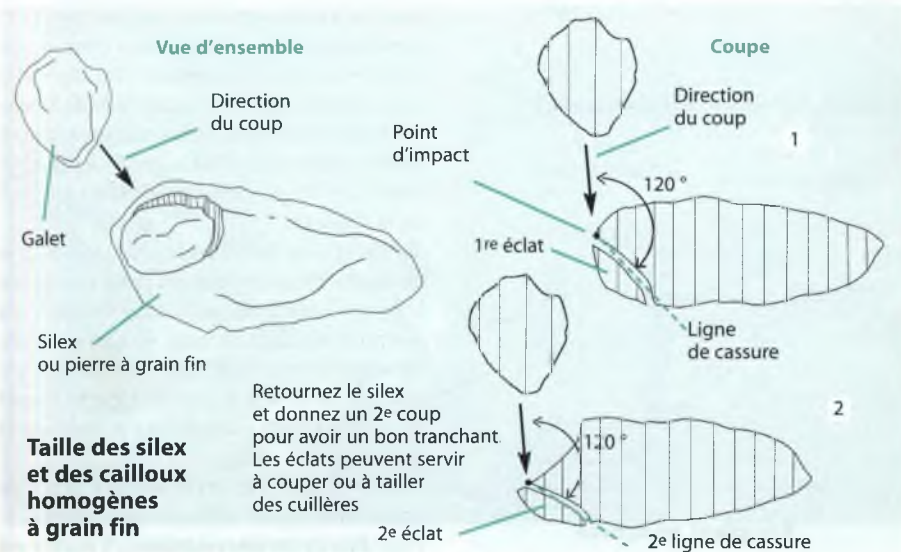
Techniques de vie primitive

Partout à travers la planète, les peuples vivant près de la nature ont mis au point pour subvenir à leurs besoins fondamentaux diverses techniques utilisant les matériaux bruts qu'ils se procuraient facilement autour d'eux. Il s'agit bien sûr des Indiens d'Amérique, mais également des aborigènes d'Australie, des Inuits (Esquimaux), des tribus africaines ainsi que de nos ancêtres paléo- et néolithiques en Europe. C'est en fait un patrimoine commun à toute l'humanité.

Les pierres permettent de fabriquer des outils utiles. Ce sont d'ailleurs pratiquement les seules traces qu'ont laissées nos

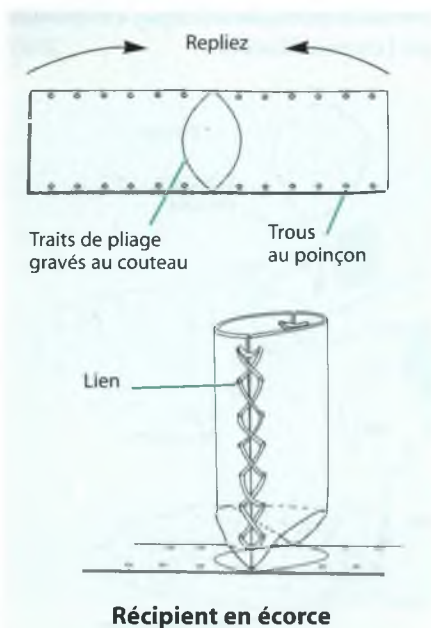
ancêtres. Si le silex est l'idéal pour fabriquer des couteaux tranchants comme des rasoirs, toute pierre à grain suffisamment fin, comme le calcaire oolithique, permet de fabriquer aisément des grattoirs, des racloirs ou des scies, qui peuvent servir à de multiples usages pratiques.

Cette technique est relativement facile à mettre en œuvre et elle s'apprend rapidement. Il suffit de comprendre comment frapper au bon endroit avec le bon angle et la force suffisante (voir figure). L'angle de l'arête entre les deux faces à tailler du galet doit être inférieur à 90° et celui entre la direction du coup et la ligne de détachage de l'éclat sera toujours de 120° . On frappe avec un galet facile à tenir dans la main juste en arrière de l'arête. Suivant ses besoins, on peut utiliser soit le galet taillé lui-même, soit les éclats que l'on en a détachés.





Fabrication d'un récipient en écorce.



Si ces pierres taillées ne peuvent pas toujours remplacer un bon couteau (sauf s'il s'agit de silex ou d'obsidienne, extrêmement tranchants), elles lui sont parfois supérieures. Par exemple, pour creuser une cuillère en bois ou en écorce, on commence par brûler avec une braise le bois à enlever puis on gratte la partie carbonisée avec un éclat de pierre dont la courbure correspond à celle que l'on veut donner au fond de la cuillère.

Un galet sera facilement transformé par quelques coups les uns à la suite des autres le long d'une arête, puis dans l'autre sens pour obtenir un tranchant, en une scie grossière qui permettra d'entailler des rondins jusqu'à ce qu'il soit possible de les briser en les calant en porte-à-faux et en sautant dessus.

Des morceaux d'os brisé peuvent servir de poinçon et, en les affûtant, de couteau.

Pour fabriquer des récipients, l'écorce est



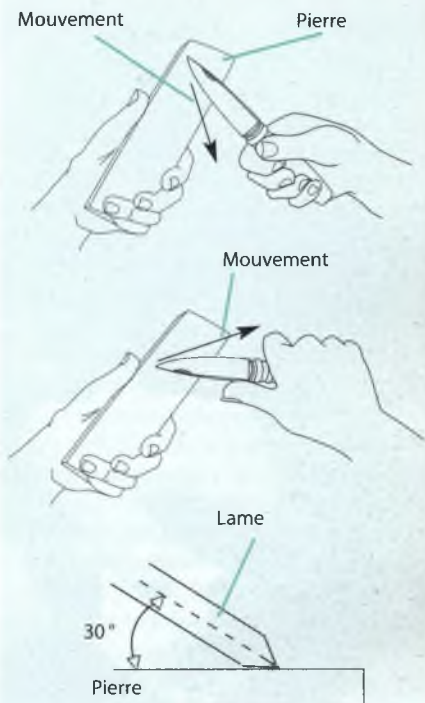
idéale. Cela nécessite bien sûr de couper un arbre, mais on a parfois besoin d'éclaircir un peu certains coins de bois - c'est bien le seul cas où nous devrons employer du bois vert !

Choisissez un jeune frêne bien droit, en pleine sève, d'une douzaine de centimètres de diamètre. Abattez-le et sciez-en un tronçon d'environ 60 cm de long. Pratiquez une entaille sur toute la longueur et décollez délicatement l'écorce à l'aide d'une spatule de bois. Au centre du large morceau d'écorce ainsi retiré, gravez au couteau une sorte d'ovale aigu, touchant les deux bords, qui formera le fond du récipient. Repliez l'écorce sur cette forme de façon à obtenir un cylindre de 30 cm de hauteur. Percez de trous, au poinçon, les bords en vis-à-vis et liez ces derniers avec une ficelle végétale. Remplissez le récipient d'herbes et de pierres de façon à ce qu'il conserve sa forme en séchant.

L'une des techniques les plus utiles consiste à fabriquer de la ficelle avec des fibres végétales. Elle est décrite en détail p. 86, au chapitre des nœuds.

Vous avez eu l'occasion d'en découvrir bien d'autres au fil de ces pages, par exemple

Aiguiser un couteau



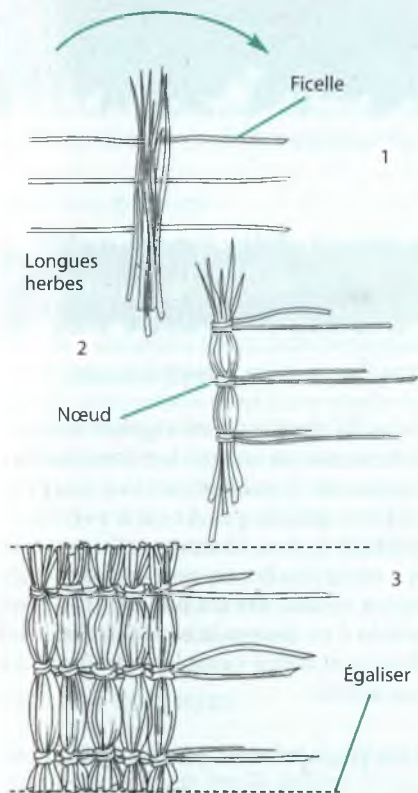
Collection de cuillères en écorce de peuplier.



Un morceau d'écorce de peuplier, une braise et un éclat de silex permettent de fabriquer une cuillère.



Confection d'un matelas d'herbe



les diverses manières de faire du feu sans allumettes (p. 59) ou de fabriquer des matelas d'herbe (p. 79).

Toutes ces techniques de vie primitive demandent à être apprises et pratiquées quelque temps avant de pouvoir être maîtrisées. Mais tout le monde peut le faire : apprendre à conduire une voiture est beaucoup plus compliqué. Les enfants, en particulier, sont parfaitement capables de faire de la ficelle ou de creuser des cuillères. Tailler les pierres et faire du feu leur est plus difficile. Ils seront cependant sensibles à la magie qui se dégage de ces actes utiles, vieux comme l'homme mais totalement oubliés par nos contemporains.

Il ne s'agit d'ailleurs pas que de simples techniques. C'est surtout un moyen de mieux percevoir le monde en entrant profondément en contact avec la nature. Vous verrez avec étonnement que les pierres, les morceaux de bois, les vieilles tiges sèches des plantes représentent bien davantage que ce que vous pensiez... Vous retirerez aussi de ces expériences un véritable émerveillement et un plus grand respect pour ce qui existe.



Matelas d'herbe enroulé sur lui-même.

Se divertir

Des jeux en pleine nature

Vivre en pleine nature représente un état bien différent de ce que vous pouvez connaître dans la vie « normale ». Mille découvertes retiennent votre attention et vous trouverez presque constamment de quoi stimuler votre curiosité. Quelques peurs parfois, ou du moins un peu d'appréhension, ne doivent pas vous étonner : tout est tellement nouveau ! Mais je suis sûr que vous n'aurez pas le temps de vous ennuyer.

Pourtant, je pense qu'il est intéressant d'organiser de temps en temps des jeux dans et avec la nature. Avec des enfants, la chose tombe sous le sens, mais les adultes apprécieront aussi.

Ces jeux ont plusieurs fonctions. Ils sont tout d'abord distrayants, ce qui n'est pas sans importance. Ils ont également, dans la plupart des cas, une valeur instructive puisqu'ils vous feront certainement découvrir des facettes de la nature que vous ignorez. Ils permettent également de souder le groupe en mettant ses membres en contact proche, souvent deux à deux. Enfin, ils aideront à relâcher la tension provenant de l'intensité des situations vécues dans le cadre de la nature (peurs, difficultés d'adaptation, pression du groupe, etc.).

Jouez donc et soyez heureux !

Avec des plantes

Jeu du mètre carré vivant

Il s'agit d'observer la vie végétale, animale et minérale sur un petit territoire donné. Tracez sur le sol des carrés d'un, deux ou trois grands pas de côté, suivant la richesse du lieu. Chaque participant doit relever toutes les espèces qu'il distingue en les notant sur un papier. Il n'a pas besoin d'en donner le nom, il suffit de les décrire et d'être capable de les montrer aux autres.

Les plantes les yeux bandés

On établit deux groupes, les meneurs et les menés. Les menés ont les yeux bandés. Les meneurs les amènent (en cherchant à les dérouter) devant une plante, qu'ils doivent examiner par le toucher, l'odorat, le goût, etc. Puis ils sont ramenés à leur point de départ (avec des détours). Ils décrivent alors leur plante aux autres, sans nécessairement devoir en donner le nom, puis doivent chercher à la retrouver. On peut les aider : « Tu chaufes, tu refroidis... ».

Botanique de nuit

Le jeu consiste à identifier ou du moins à décrire des plantes, comme dans le précédent, mais il a lieu la nuit : il est inutile de bander les yeux des participants et ce jeu peut se jouer en groupe, chacun donnant à son tour des éléments d'identification en utilisant le toucher, l'odorat, le goût...



Sentir la nature

Chacun doit aller à la recherche de cinq plantes (ou d'autres substances naturelles comme par exemple de la résine) dont l'odeur lui plaît particulièrement. Il les rapporte, les décrit, en parle au reste du groupe.

Jeu des odeurs

Les participants se mettent en cercle ou en ligne et ferment les yeux. Le meneur est allé cueillir à leur insu dix plantes plus ou moins odorantes (mais pas forcément toutes considérées comme des aromatiques). Il les présente une à une sous le nez des participants pendant environ trente secondes et chacun doit les reconnaître sans dire la moindre chose : chaque personne écrit le nom de la plante, ou du moins sa description olfactive, sur une feuille de papier. À la fin, le meneur donne les bonnes réponses... Ce jeu est très instructif, mais il demande de l'entraînement.

Jeu des couleurs

Les participants vont chercher des plantes, des pierres, du bois, etc. de différentes couleurs, pas forcément vives. Le but est d'observer les subtiles nuances des couleurs de la nature.

Quand chaque personne revient, elle étale ses trouvailles sur un linge. Le groupe les observe et en parle : chacun explique à son tour quels objets il préfère et pourquoi.

Test des connaissances

Chaque participant doit retrouver dans la nature dix plantes différentes qu'il connaît déjà. Puis il les présente au groupe et indique leur nom, leurs caractères d'identification, leurs utilisations, etc.

« Qui dit plus ? »

Les participants s'asseyent en cercle. Quelqu'un va cueillir une plante. Il en décrit un caractère puis la fait passer : chacun à son

tour doit dire quelque chose de plus sur cette plante, qui soit vérifiable par les autres. On peut utiliser tous les sens, il ne s'agit pas que d'une description visuelle : pensez à la toucher, à la sentir, à la goûter si elle est comestible. Si quelqu'un ne trouve plus rien à dire, il passe son tour. Lorsque plus personne ne réussit à ajouter quoi que ce soit, on passe à une nouvelle plante.

Les types de végétation

Sur un parcours varié au cours d'une journée (milieux secs ou humides, au soleil ou à l'ombre...), chacun doit noter les types de végétation rencontrés et les plantes qui en sont caractéristiques. On compare les notes à l'arrivée.

La magie des plantes

Asseyez-vous à côté d'une plante, contemplez-la ou fermez les yeux, et tentez d'entrer en contact avec elle. Vous verrez : peut-être ne se passera-t-il rien du tout, mais il n'est pas impossible qu'elle vous « parle » de ses vertus, de ses saveurs, de son histoire... Sera-ce vrai ou faux ? Tant que vous n'avez pas essayé, vous n'en saurez rien ! En tous cas, il faudra sans doute passer plusieurs heures en sa compagnie.

Embrassez un arbre !

Avez-vous déjà essayé de prendre un arbre dans vos bras ? Faites-en l'expérience : personnellement, je trouve que c'est très agréable et que ça me remplit d'énergie. Un bon gros chêne à l'écorce rugueuse, un hêtre lisse et dodu, un pin odorant aux grosses écailles, un charme au tronc noueux... Rencontrez vos amis !

Seul dans la nature !

La nature en groupe, c'est bien, mais il est important de pouvoir vivre aussi une relation directe avec elle. Comme bien souvent les gens ont un peu peur de se retrouver seuls dans la nature, faites-en un jeu.

■ Avant le départ, mettez-vous tous en cercle et abaissez le « voile du silence » : une fois le cercle rompu, plus personne ne parle. C'est important et il n'y a rien d'érotique là-dedans : on a toujours tendance à cacher ses peurs derrière le bavardage. À présent, il s'agit de les affronter !

■ Chacun part dans une direction et marche jusqu'à ce qu'il trouve son « coin magique », un endroit où il se sente particulièrement bien.

■ Là, il peut rester et observer ce qui se passe autour de lui et en lui puis, au bout d'un certain temps, continuer à explorer son territoire.

■ Il pourra cueillir des plantes qui l'attirent particulièrement, par leur forme, leur couleur, leur odeur, etc., qu'il les connaisse ou non.

■ Lorsque chacun est revenu, au bout d'un temps déterminé (quelques heures, une demi-journée, voire davantage), on remonte le voile du silence, et chacun partage son expérience avec le reste du groupe.

■ Voici une occasion d'explorer son rapport à la nature – et à soi-même. Peut-être sera-ce très fort, peut-être ne se passera-t-il rien... en apparence.



Autres jeux

Jeu des cailloux

Chaque personne choisit un caillou et l'observe longuement, en particulier par le toucher. Le meneur les prend tous et les fait passer un par un dans le désordre aux participants, assis en cercle les yeux fermés jusqu'à ce que chacun ait retrouvé le sien. Il peut rajouter de faux cailloux...

Jeu de l'emmêlement

Tout le monde se met en cercle, puis chacun ferme les yeux et attrape deux mains. Il faut ensuite réussir à démêler le nœud humain...

La chose est plus facile si chaque main gauche attrape une main droite.

Le cercle assis

Formez un cercle. Chaque personne se tourne ensuite vers la droite (ou la gauche), de façon à voir le dos de son voisin. Il s'agit ensuite pour chacun de s'asseoir de façon stable sur les genoux de celui qui le précède.

Si l'un des participants tombe, le cercle s'écroule comme un château de cartes...

Le renard et le lièvre

Deux personnes, les yeux bandés, se poursuivent à l'intérieur d'un cercle assez large formé par les autres personnes.

L'ange gardien

On écrit le nom de chaque personne sur un papier qui est mis dans un chapeau. Puis chacun en tire un au hasard. Il devient alors l'« ange gardien » de la personne dont il a tiré le nom (ce peut d'ailleurs être lui-même !). On établit alors pendant toute la durée de la randonnée une relation intérieure avec cette personne sans le lui dire. On peut lui envoyer des pensées d'accompagnement, regarder ce qu'elle évoque pour nous (une qualité, une image...), voir ce qu'elle remet en cause en nous, comment elle est notre miroir, rechercher ce qu'elle nous fait travailler. À la fin de la semaine, chacun révèle de qui il était l'ange gardien et exprime ce qu'il a ressenti. Ce jeu permet de favoriser des relations proches entre les personnes.

Le caillou (ou le bâton) qui parle

Dans une discussion de groupe, tout le monde est assis en cercle. On choisit un caillou ou un bâton qui confère la parole à celui qui le tient dans sa main : lui seul peut s'exprimer, tandis que les autres l'écoutent sans l'interrompre. Cette méthode est remarquable pour permettre à chacun de s'exprimer et favoriser la prise de décisions consensuelles en groupe. Il importe de la faire respecter fermement, tout en fixant un temps de parole maximal pour éviter les abus contraires.



Se soigner

Nous n'avons plus l'habitude de vivre en pleine nature, aussi faut-il s'attendre à être parfois confronté à des situations difficiles provenant de changements par rapport au quotidien ou d'éléments potentiellement dangereux de l'environnement. Mieux vaut prévenir que guérir. Il ne tient qu'à nous d'appliquer cette sage parole en prenant toutes les précautions nécessaires pour éviter d'avoir à nous soigner. Ne vous laissez pas dépasser, car c'est alors que le danger survient.

Tout commence par la préparation et par l'équipement. Reportez-vous aux pages 121 à 135, où vous sont donnés les conseils nécessaires. Ce n'est pas seulement d'une préparation physique qu'il s'agit, c'est aussi d'une prise de conscience.

- Soyez conscient des changements qui vont se produire dans votre alimentation, votre rythme de vie, votre confort, dans tout votre être (vie de groupe ou solitude, manque de stimulations intellectuelles ou d'excitants - café, thé, cigarettes -, etc.).

- Soyez conscient des éléments potentiellement dangereux de la vie dans la nature (froid, humidité, soleil, chaleur, sécheresse, marche, etc.) et des problèmes divers qu'ils peuvent poser (hypothermie, insolation, déshydratation, fatigue, ampoules, etc.).

- Soyez conscient de vos limites. Ne forcez pas, dans aucun domaine. Dès que vous sentez que vous arrivez au bout de ce que vous pouvez faire, parlez-en aux autres : ils vous aideront. N'attendez pas de craquer, ce qui poserait à tout le monde de bien plus gros problèmes !

- Apprenez avant le départ à soigner les troubles qui peuvent se présenter. Dans la plupart des cas, il existe des techniques

simples dont il suffit de connaître l'existence pour les maîtriser. La confiance en soi que procure la certitude de savoir faire face aux problèmes éventuels est par elle-même un facteur de sécurité. Ajoutez-y une trousse à pharmacie bien constituée, et vous voici prêt pour l'aventure.

Un dernier mot pour vous rassurer : en vingt-cinq ans de pratique, nous avons rarement eu à nous servir des conseils prodigués dans les pages qui suivent.



Troubles éventuels

Il s'agit le plus souvent de petits incidents pour lesquels il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Dans de nombreux cas, ce sont des problèmes d'ajustement à des conditions différentes, et tout rentre dans l'ordre au bout de quelques jours ou au retour. Il n'est pas toujours nécessaire de traiter, mais ne négligez pas l'effet psychologique rassurant de soins même très simples chez une personne souffrante : il est important d'être à son écoute et de la tranquilliser.



Problèmes digestifs

Maux de ventre

Cause : mauvaise digestion.

Remèdes : infusion de fenouil, d'angélique, de menthe, de mélisse, de thym, de lavande, de germandrée ou d'autres plantes aromatiques. Le charbon de bois (de même que

les chapatis brûlés...) combat les fermentations intestinales.

Prévention : mâchez bien... !

Constipation

Causes : changement de régime alimentaire et d'habitudes (en particulier, manque de toilettes conventionnelles !), déshydratation due à la transpiration.

Remèdes : buvez beaucoup, si possible des soupes et des infusions de mauve, de violette, de feuilles de tilleul et d'autres plantes mucilagineuses, ainsi que de stimulants biliaires : pissenlit, chicorée, etc. Les suppositoires à la glycérine sont efficaces.

Prévention : évitez de consommer sans préparation des plantes astringentes, riches en tanin (rumex, plantain, Rosacées - benoîte, alchémille, pimprenelle, etc.).

Il n'est pas dramatique de rester constipé quelques jours, voire une semaine.

Diarrhée

Causes : changement de régime, mauvaise mastication, élimination, etc.

Remèdes : décoction ou consommation de plantes astringentes (rumex, plantain, feuilles de ronce, de fraisier, potentille, alchémille, géranium, érodium, etc.). Buvez beaucoup pour remplacer le liquide perdu. Il est possible que la diarrhée provienne d'une contamination par l'eau (campylobacter, salmonelles - les amibes pathogènes sont inexistantes sous nos latitudes). Dans ce cas, un traitement médical s'impose.

Prévention : n'oubliez pas de bien mâcher votre nourriture : les plantes sauvages sont souvent plus consistantes ou plus fibreuses que celles dont vous avez l'habitude. Il est normal que leur mauvaise mastication entraîne des problèmes digestifs.

Nausées, vomissements

Causes : plante toxique ou trop forte pour l'organisme, insolation, troubles nerveux.

Soins : tant que l'estomac n'est pas vide, n'empêchez pas les vomissements. Gardez

la personne allongée, au repos et au chaud - à l'ombre et au frais s'il s'agit d'une insolation. Frottez de la lavande (plante ou huile essentielle) sur son front. En cas d'insolation, voir page 102.

Intoxications

Elles se manifestent généralement tout d'abord par des nausées ou des vomissements. Si nécessaire, aidez la personne à vomir afin de vider au plus vite le contenu de son estomac (doigt au fond de la gorge, ingestion de grandes quantités d'eau ou d'eau salée, etc.). Allongez-la et gardez-la au repos, au chaud. Essayez de déterminer la plante responsable.

Si d'autres troubles se déclarent ou si la plante est connue pour être très toxique, recherchez rapidement un traitement médical. La personne peut réagir violemment et se trouver en état de choc : prenez le pouls de la personne toutes les 5 minutes. Il y a danger quand il dépasse 150 avec transpiration et pâleur. N'attendez pas d'en arriver là et, en cas de doute, évacuez le malade rapidement vers un centre hospitalier. En cas d'empoisonnement par des amanites mortelles (groupe de la phalloïde), les symptômes peuvent n'apparaître que longtemps après l'ingestion des champignons. Lorsqu'ils se déclarent, il est impératif de faire hospitaliser immédiatement la personne au centre anti-poison le plus proche.



Problèmes cutanés

Piqûres

Orties : écrasez entre les doigts une feuille de plantain et frottez-la sur la piqûre. La douleur disparaît instantanément, mais une démangeaison persiste quelque temps. Les rumex et d'autres plantes peuvent également se montrer efficaces.

Insectes : procédez de même, avec du plantain (il détruit le venin), de la lavande ou



du rumex. Efficace contre les piqûres de moustique, d'abeille, de guêpe, etc. La douleur disparaît en moins d'une minute. Une fine épingle de sûreté chauffée 3 secondes sur une flamme (d'un briquet pour éviter la suie) et plantée sur le site de la piqûre efface également la douleur. Vous pouvez aussi appliquer de la boue ou de l'argile humide. En cas de piqûre d'abeille, n'oubliez pas de retirer le dard, qui risquerait de provoquer une infection.

Si la personne piquée est allergique, vous pouvez éviter la réaction en chauffant le point de piqûre à environ 60 °C, donc sans brûler, avec un tison ou un « moxa » (cône de feuilles d'armoise séchées et pulvérisées, que les allergiques feront bien d'emporter dans un tube d'aspirine en plus de leur médicament habituel).

Pour vérifier s'il y a choc, prenez le pouls de la personne toutes les 5 minutes. Il y a danger quand il dépasse 150 (avec transpiration et pâleur). Donnez immédiatement de la cortisone ou en homéopathie :

Urtica urens 5 CH

Apis mellifica 5 CH

Trois granules de chaque tous les quarts d'heure.

En cas de choc anaphylactique, l'aide d'un médecin sera nécessaire. Soyez sûr de savoir avant de partir si vous souffrez d'une allergie.

Attention aux tiques : elles sont suffisamment petites pour passer inaperçues avant de s'être fixées sous la peau par la tête et d'avoir commencé à se gonfler de sang. Lorsque vous marchez dans les hautes herbes, les fougères ou les broussailles, vérifiez de temps en temps si vous en avez récolté : ne laissez pas la douleur vous l'apprendre. Si une tique s'est fixée, détachez-la en approchant un tison de son corps jusqu'à ce qu'elle retire sa tête. Vous pouvez employer une pince à épiler ou des brucelles, en tirant sans effectuer de mouvement de rotation. L'alcool, l'eau très chaude ou une fumée dense peuvent aussi convenir. Si, en tentant de l'arracher, la tête reste, ce n'est pas bien grave : l'abcès qui risque

de se produire vous débarrassera du manchon qu'a sécrété la tique dans votre peau pour se nourrir et qui, sinon, y resterait.

Attention, les tiques peuvent transmettre certaines maladies : maladie de Lyme (borréliose), fièvre boutonneuse (région méditerranéenne), encéphalomyélite (Europe centrale), etc. Au retour, consultez un médecin afin de prévenir tout risque.

Piqûres venimeuses : voir page 105.

Coupures, blessures

Bénignes : nettoyez soigneusement la partie atteinte, mâchez une feuille de plantain et appliquez-la sur la coupure ou la blessure, en la maintenant à l'aide d'un sparadrap. Le plantain contient un antiseptique naturel, la salive aussi. Vous pouvez employer de même l'achillée millefeuille, les rumex ou la lavande.

Si vous marchez pieds nus et que vous vous blessez au pied, appliquez de la résine sur la blessure : elle évitera, provisoirement, toute infection.

Profondes : en cas d'hémorragie, trempez la blessure dans de l'eau froide, appliquez un point de pression uniquement au site de la blessure (en amont, on risquerait de comprimer la veine et donc d'augmenter l'hémorragie) et gardez le membre élevé. La bourse-à-pasteur (plante fraîche écrasée puis appliquée sur la blessure) ou l'intérieur des vesses-de-loup séchées forme un bon hémostatique.

Nettoyez soigneusement la blessure à l'eau, puis désinfectez à l'aide de Borostyrol ou d'une teinture alcoolique (voir page 100). Plantain, ail sauvage, alliaire, crucifères piquantes, etc., peuvent servir de désinfectant. Appliquez ensuite une plante astringente (rumex, achillée millefeuille, alchémille... ou bien sûr du plantain) bien mastiquée. Maintenez à l'aide d'un pansement, et changez le tout une ou deux fois par jour. Laissez cicatriser à l'air dès que la blessure a bonne allure. Les plaies importantes, ou contenant des corps étrangers, doivent être montrées à

un médecin aussi rapidement que possible. N'oubliez pas non plus les risques de tétanos.

En cas d'infection : nettoyer à fond la plaie avec du Borostyrol ou de la teinture de souci (*Calendula*) diluée dans de l'eau bouillie tiède. Empêchez que la plaie ne se referme (au besoin, rouvrez-la) et drainez-la avec un morceau de gaze, voire de chemise (évituez le coton hydrophile qui s'effiloche). Nettoyez régulièrement la plaie. En cas de fièvre, de développement des ganglions ou d'infection au visage, consultez rapidement un médecin.

Brûlures

Soins : calmez immédiatement la douleur avec de l'eau froide pendant au moins trois minutes. Lorsque la chaleur a diminué, appliquez de l'huile de millepertuis (voir page 111). Si vous en avez, du miel ou du vinaigre sont efficaces aussi. Ne percez jamais les cloques afin d'éviter une éventuelle infection.

Coups de soleil

Il s'agit de brûlures dues à l'exposition prolongée d'une peau insuffisamment pigmentée.

Soins : appliquez de l'huile de millepertuis (voir page 111) sur les parties atteintes. Des coups de soleil graves ou étendus peuvent provoquer fièvre, insomnies, fatigue et maux de tête. Le repos s'impose et il faudra boire fréquemment. En cas de fièvre, appliquez des compresses froides.

Prévention : il faut faire très attention lorsqu'on s'expose au soleil, car la sensation de brûlure n'apparaît qu'après l'exposition. Une bonne préparation exige une accoutumance progressive aux rayons du soleil qui créent un bronzage protecteur.

Si vous avez la peau sensible, étendez de l'argile diluée en une pâte semi-liquide. Laissez sécher, puis enlevez le plus gros à la main pour ne laisser qu'une très fine couche poudreuse. Une crème solaire filtrante pour-

ra aussi être utile aux peaux blanches. Pendant la marche, gardez une chemise légère, ou au moins un T-shirt. Méfiez-vous particulièrement des premiers soleils de l'année (manque d'habitude) et de la montagne (l'air est frais et l'on ne sent pas toujours la puissance des rayons solaires).

La meilleure prévention consiste à ne pas vous exposer au soleil ou à porter manches longues et pantalons : le hâle est peut-être très sexy, mais ce n'est pas la peine d'abîmer sa peau pour autant, voire de risquer des complications (les cancers de la peau sont en progression constante), d'autant plus que l'appauvrissement de la couche d'ozone rend les rayons solaires plus agressifs. La mode reviendra peut-être prochainement aux peaux blanches : soyez à l'avant-garde !

Ampoules

Elles représentent le problème n° 1 pour les randonneurs ! Les ampoules sont créées par la friction du pied contre la chaussette. La douleur qu'elles provoquent vient de leur liquide qui transmet aux nerfs les effets de la pression.

Soins : lavez ou désinfectez la zone entourant l'ampoule. Flambez une aiguille et trempez un court morceau de fil dans du désinfectant (Borostyrol, par exemple). Percez l'ampoule et glissez-y le fil qui servira de drain, afin d'éviter que l'ampoule ne se reforme. Épongez le liquide à l'aide d'un mouchoir propre et placez un pansement adhésif pour éviter l'infection et les frottements. Les pansements spéciaux (de coloplast) pour ampoules se montrent très efficaces et permettent au « blessé » de continuer à marcher.

Prévention : ne portez que des chaussures adaptées à votre pied, « cassées » de longue date, dans lesquelles vous vous sentez comme dans des pantoufles. Mettez de bonnes chaussettes (voir p. 127). La meilleure prévention consiste en des morceaux de toile adhésive appliqués sur la peau du pied, là où se produiront les frottements. Il existe contre ceux-ci des « plaques



dermiques » à couper à la forme désirée. Pour certains, il est essentiel de ne pas laver ses chaussettes tant que dure la marche... Gare aux odorats sensibles.

N'oubliez pas qu'une seule ampoule douloureuse peut pratiquement vous empêcher de marcher !

Dermites

Certaines plantes provoquent par contact des irritations de la peau chez les personnes sensibles (euphorbes, rue, berce du Caucase, etc.). Le panais urticant (*Pastinaca sativa* ssp. *urens*) et la berce du Caucase (*Heracleum mantegazzianum*) peuvent même causer des brûlures au second degré, parfois justifiables de l'hospitalisation des victimes.

Soins : dans les cas bénins, appliquez de l'argile ou de l'huile de millepertuis ; dans les cas graves, voir « brûlures » p. 100.



Ligaments

Entorse

Il s'agit de l'élongation ou de la rupture d'un ou plusieurs ligaments suite à un faux mouvement. La douleur est vive sur le coup, puis s'estompe. L'articulation gonfle.

Soins : badigeonnez de teinture d'arnica (voir page 112) diluée dans un peu d'eau (pure, elle risquerait de brûler la peau). Entourez d'un bandage bien serré et laissez la personne au repos jusqu'à ce qu'elle puisse de nouveau marcher sans douleur. Si cette dernière persiste, considérez qu'il peut y avoir fracture et consultez un médecin.

Prévention : pour éviter les entorses, il importe de se chauffer de souliers montants, dont la tige rigide maintient la cheville.

Homéopathie

Arnica montana 5 CH

Trois granules toutes les deux heures.



Troubles généraux

Insomnies

Causes : environnement différent, manque de confort, nervosité, etc.

Remèdes : infusions de valériane (partie souterraine), lavande, thym, mélisse, houblon (cônes), etc. Enveloppez des cônes de houblon dans un morceau de tissu et endormez-vous sur cet oreiller odorant qui a la vertu d'aider à trouver le sommeil.

Homéopathie

Coffea cruda 9 CH

Trois granules au coucher, à répéter en cas de réveil nocturne.

Prévention : il importe avant tout d'avoir le confort essentiel et de se sentir en sécurité là où l'on dort.

Hypotension

La tête tourne, en particulier lorsqu'on se lève (ce peut être aussi l'un des symptômes d'une insolation).

Cause : chaleur, vasodilatation des vaisseaux sanguins cutanés et déshydratation, mauvaise digestion.

Soins : allongez la personne et donnez-lui des fruits secs, des galettes, de la bouillie, des racines, des fruits frais ou tout autre aliment riche en glucides. Faites-la boire abondamment. Gardez-la au repos pendant quelque temps.

Hypoglycémie

Très rare hormis chez les diabétiques traités à l'insuline ou aux sulfamidés hypoglycémisants, elle donne des symptômes semblables, mais ils ne passent pas en position couchée.

Elle se soigne comme l'hypotension.

Le célèbre « creux de onze heures » est une pseudo-hypoglycémie due à la faim. L'estomac vide est pris de crampes et une baisse brutale de la pression s'ensuit par choc vagal. La prévention est simple : plutôt que

des sucres rapides au petit déjeuner (style baguette-beurre-confiture et café sucré), mangez des sucres lents (porridge, bouillies, soupes, pain complet, etc.)

Maux de tête (céphalées)

Causes : exposition excessive au soleil, manque d'habitude du port du sac à dos, mauvaises digestion ou élimination, altitude.

Soins : allongez la personne et frictionnez-lui doucement le front et les tempes d'essence de lavande, ou de la plante fraîche. Appliquez sur son front et sa nuque, en alternance, des compresses froides ou d'épais cataplasmes froids d'argile. Couvrez-lui les yeux. Vous pouvez masser délicatement la tête, la nuque et le visage. Une connaissance du « do-in » ou du « shiatsu » (massages réflexes) s'avérerait utile. Des infusions de reine-des-prés, de camomille ou de plantes calmantes (voir « insomnies ») seront utiles.

Homéopathie : le *Cephyl* comprend une faible dose d'aspirine associée à un complexe homéopathique. Il est généralement bien toléré.

Maux d'yeux (ophtalmies)

Causes : soleil trop violent, ou filtré à travers les nuages, réflexion sur la neige, etc.

Soins : mettez la personne à l'ombre et appliquez sur ses yeux une compresse tiède imbibée d'une infusion de plantain, de camomille ou d'euphrase. Il faut éviter de se frotter les yeux.

Prévention : dans les cas énoncés ci-dessus, prenez toujours soin de mettre des lunettes de soleil à verres filtrants : attention en particulier au soleil voilé et à la neige.

Si vous n'avez pas de lunettes de soleil, un morceau de carton percé de deux fentes, voire quelques brins d'herbe devant les yeux comme protection oculaire peuvent éviter de douloureux problèmes.

Soleil, chaleur

Insolation

Cause : exposition prolongée au soleil, entraînant maux de tête, fatigue, nausées, vomissements, etc.

Soins : allongez la personne à l'ombre, au frais, et appliquez sur sa nuque et son front des compresses froides additionnées si possible d'essence de lavande vraie (ou frictionnez avec la plante fraîche). Vous pouvez également y étendre des cataplasmes froids d'argile. Faites boire abondamment.

Homéopathie (insolation avec rougeur, soif, fièvre, agitation) :

Belladonna 5 CH

Trois granules toutes les cinq minutes.

Prévention : ne vous exposez pas au soleil sans vous couvrir la tête et la nuque ; voir « coup de soleil » page 100.

Attention : la pleine lune peut provoquer des « coups de lune » dont les symptômes sont les mêmes que les insulations, mais sans dégagement de chaleur. Procédez de même.

Froid

Il n'y a pas que la température (mesurée par un thermomètre à l'abri) qui joue un rôle dans le refroidissement du corps : le vent participe aussi de façon importante à la déperdition de calories, comme le montre le tableau ci-dessous. Il est donc essentiel de toujours bien se protéger du vent, en particulier aux basses températures. L'humidité est également un facteur impressionnant de refroidissement, qu'il s'agisse d'un vêtement mouillé ou simplement d'un taux d'hygrométrie élevé. Comme chacun a pu en faire l'expérience en élevant un doigt mouillé pour chercher d'où vient le vent, la combinaison de ce dernier et de l'humidité est redoutable. Pour avoir moins froid la nuit, faites de l'exercice et prenez une boisson chaude avant d'aller dormir.



La chaleur se perd :

- par convection : courant d'air au contact de la peau, d'où vêtements, coupe-vent, couche grasse sur l'épiderme (on recommande de ne pas se laver par grand froid) ;
- par conduction : par le toucher, d'où isolation ;
- par rayonnement : écart entre la température du corps et celle de l'air ambiant. Ce facteur représente environ la moitié de la perte de chaleur du corps, en grande partie par la tête, d'où l'intérêt de la protéger par un bonnet de laine (« si vous avez froid aux pieds, mettez un chapeau » !) ;
- par évaporation : par transpiration, même insensible (au minimum, perte d'environ trois quarts de litre par jour).

Outre les couvertures de survie, qui réfléchissent la chaleur du corps et évitent les pertes de chaleur par rayonnement et convection, il existe des « carrés chauffants », légers, bon marché et réutilisables, qui atteignent 40 à 50 °C en quelques minutes. Il suffit de les sortir de leur housse et de les agiter quelques instants. À noter aussi un petit « réchauffeur » à combustion qui se glisse dans la poche ou sous les vêtements.

Onglée

Elle est due à la vasodilatation qui suit une forte vasoconstriction des capillaires sous les ongles.

Soins : trempez les mains dans de l'eau

froide, plutôt que de rechercher une source de chaleur.

Gerçures et engelures

Elles atteignent particulièrement les lèvres. En dehors du froid, un vent desséchant, courant en montagne, peut les provoquer. Les engelures atteignent surtout les doigts (« crevasses ») ou les oreilles.

Soins : passez une pommade grasse cicatrisante (voir page 112).

Prévention : enduisez de cette pommade les parties exposées avant le départ.



En montagne

La montagne est l'un des environnements les plus « naturels » qui nous restent. Si l'on ne veut pas s'y trouver confronté trop brutalement, il est indispensable d'être bien préparé, équipé, et de faire preuve d'une certaine humilité, qui ne vient peut-être qu'avec l'expérience. Divers dangers déjà évoqués se combinent en montagne, en toute saison, suivant l'altitude (insolation, ophtalmies dues à la neige, gelures, hypoglycémie, etc.). S'y ajoutent des risques spécifiques à l'altitude et au relief.

■ Au-dessus de 2 500-3 000 m, le « moteur humain » fonctionne moins bien. Certaines personnes ont plus de mal à respirer.

■ Il y a de grosses différences de température entre le jour et la nuit. D'autre part, la température moyenne baisse de 0,5 °C

Facteur vent/température en °C

Vitesse du vent (km/h)	Indices observables	Températures en °C					
0	Rien ne bouge	10	5	0	-5	-10	
15	Brise sentie sur la peau	5	-2	-8	-14	-20	
23	Brise modérée	2	-6	-10	-18	-25	
30	Les petites branches remuent	0	-8	-13	-20	-27	
40	Forte brise	-1	-9	-15	-24	-32	
50	Les grosses branches remuent	-2	-10	-17	-26	-35	
65	Bourrasque	-4	-12	-19	-28	-39	

quand on monte de 100 m.

- Par ailleurs, plus on monte, plus la nourriture et le combustible se raréfient.

- Le temps peut changer très rapidement : il est facile de se laisser prendre dans un orage ou dans le brouillard. Redescendez ou cherchez un abri dès que vous vous apercevez que le temps va changer.

- La foudre est particulièrement dangereuse en haute montagne. Les surplombs rocheux forment un abri très risqué, tandis que les ravins représentent une bonne protection. N'emportez surtout jamais de matériel en fer, qui attire la foudre.

- Les rochers et les glaciers présentent des dangers évidents... et encore davantage. Évitez-les de façon absolue.

- Lorsque vous cheminez le long d'une pente, soyez toujours conscient de ce qui pourrait arriver si vous glissiez...

- Attention à la neige, qui masque des trous éventuels (ponts de neige, corniches, etc.), est glissante (névés pentus) et entrave la marche (fatigue, froid, etc.).

- Attention aux avalanches : elles sont particulièrement à redouter vers la fin de l'hiver et à partir de la fin de la matinée.

- Attention aux baignades dans les torrents ou les lacs glacés, l'hydrocution est possible. Entrez lentement dans l'eau et n'insistez pas si elle est trop froide.

- Attention au vertige, surtout en cas de passage difficile ou dangereux. Asseyez la personne et calmez-la.

Homéopathie

Coca 9 CH

Trois granules à la demande.



Parasitoses

La consommation sans précautions de plantes sauvages peut, dans certaines conditions, occasionner l'ingestion de vers parasites capables de provoquer de graves troubles chez l'homme.

Le plus connu est la douve du foie (*Fasciola hepatica*). Hôte habituel des ruminants (pas seulement des moutons), elle a un cycle

de vie complexe passant par un escargot d'eau douce, la limnée, d'où sort une forme enkystée invisible à l'œil nu (métacercarie), qui se fixe sur les végétaux aquatiques. Toutes les plantes poussant dans l'eau ou en des lieux inondés (pas seulement le cresson !) peuvent être infestées si des ruminants paissent ou sont passés à proximité. Chez l'homme, l'infestation peut provoquer une altération des canaux biliaires et une atteinte du foie, parfois mortelle. Mais il arrive que des personnes hébergent toute leur vie des vers sans inconvénient.

L'échinococcose est provoquée par des parasites habituels du chien et du renard, de minuscules ténias échinocoques, que leur transmettent certains campagnols. L'homme s'infeste en consommant des végétaux souillés par les excréments de ces canidés. Il existe deux types d'atteinte :

- *Echinococcus granulosus* produit un kyste hydatique, volumineux (jusqu'à 20 cm de diamètre), siégeant le plus souvent sur le foie. Cette forme est particulièrement répandue dans la région méditerranéenne.

- *Echinococcus multilocularis* provoque également des kystes dans d'autres organes, ce qui peut être extrêmement dangereux. Il est limité à l'Est de la France, à une partie de l'Auvergne, à la Suisse et à l'Europe centrale (foyer bavaro-tyrolien).

L'évolution de la parasitose est d'abord très lente : plusieurs mois s'écoulent avant que les premiers symptômes puissent être reconnus. Et ils sont généralement peu spécifiques. Le traitement est presque toujours chirurgical. La mort peut survenir par suite du développement excessif des kystes, ou lorsqu'ils se rompent.

Le kyste hydatique peut s'atrophier spontanément, et il existe des organismes résistants à l'infestation : des études épidémiologiques dans l'Est de la France ont révélé un nombre important de porteurs sains.

Prévention : évitez de consommer crus les végétaux poussant dans les cours d'eaux et les prairies humides que fréquentent vaches et moutons. En forêt, méfiez-vous des plantes poussant près du sol (y com-



pris myrtilles et fraises...) que des renards auraient pu contaminer, et renseignez-vous sur le développement éventuel dans la région de l'échinococcose multiloculaire, maladie jusqu'ici très localisée. Un trempage prolongé des végétaux dans de l'eau vinaigrée n'est pas suffisant pour détacher les formes infestantes : la seule solution réside dans la cuisson. S'il y a le moindre doute de contamination, la prudence exige de faire cuire les plantes suspectes, ce qui éliminera tout danger.

N'exagérez pas le problème des parasitoses. Elles sont relativement rares et pas toujours graves. L'échinococcose peut être transmise par les chiens : vous pouvez donc vous contaminer en dégustant les salades de votre potager ou en caressant un gentil toutou qui n'aurait pas été déparasité puis en omettant de vous laver les mains avant de manger...



Morsures et piqûres venimeuses

Serpents

Dans nos régions, il s'agit exclusivement des vipères, surtout de l'aspic (*Vipera aspis*) et de la péliade (*V. berus*). Deux autres espèces sont extrêmement localisées : la vipère d'Orsini (*V. ursinii*), une petite espèce peu venimeuse, dans le Vaucluse et les Alpes de Haute-Provence, et la vipère des Pyrénées (*V. seoanei*) dans les Pyrénées-Atlantiques (voir carte p. 107).

Les vipères fréquentent généralement les endroits broussailleux en lisière de bois, les haies, les éboulis rocheux parsemés de buissons, en plaine et en montagne (jusqu'à 3000 m). La péliade affectionne souvent des lieux plus humides que l'aspic (prairies incultes, tourbières, landes, forêts claires), bien que cette dernière se rencontre parfois au bord de l'eau. La vipère d'Orsini est inféodée aux prairies subalpines (1400-2400 m) à genévrier nain.

Dans la plupart des régions, les vipères sont

en régression du fait de la réduction de leur habitat, de leur destruction par les promeneurs et de leur capture pour la production de sérum. Mais ce sont des animaux utiles (ils consomment une grande quantité de rongeurs), protégés par la loi (24 avril 1979). Il est donc interdit de les tuer.

Les serpents que vous rencontrerez seront bien souvent des couleuvres. Bien qu'elles puissent vous mordre si vous les manipulez, elles sont absolument inoffensives. Il n'est pas toujours facile de les distinguer des vipères, surtout lorsqu'elles se faufilent rapidement dans la végétation.

Voici quelques caractères distinctifs (voir tableau page suivante).

Et bien sûr, les vipères possèdent deux crochets venimeux vers l'avant de la mâchoire supérieure. Mais n'attendez pas d'en faire l'expérience ! L'aspic possède une tête de forme nettement triangulaire, mais celle de la péliade est plus ovale que chez certaines couleuvres. Quant au « V » en arrière de la tête des vipères, il manque bien souvent. La coloration des unes et des autres est également très voisine.



Aspic



Péliade



Vipère d'Orsini

Vipère	Couleuvre
Corps trapu, queue courte	Corps fin, queue longue
Longueur normalement inférieure au mètre	Longueur souvent supérieure au mètre (mais pas toujours...)
... et si vous pouvez regarder le serpent de très près :	
Plusieurs rangs d'écailles entre la bouche et l'œil	Un seul rang d'écailles entre la bouche et l'œil
Plusieurs rangs d'écailles entre les yeux	Trois rangs d'écailles entre les yeux
Pupille allongée verticalement	Pupille ronde

Précautions à prendre : les vipères ne sont pas agressives. Menacées, elles s'enfuient ou se camouflent et n'attaquent que lorsqu'elles sont surprises. Dans les lieux qu'elles fréquentent (éboulis, buissons, hautes herbes, etc.), n'hésitez pas à faire du bruit pour prévenir de votre approche, voire à battre d'un bâton le sol ou les plantes. Regardez toujours où vous mettez les pieds ou les mains, en particulier lorsque vous retournez ou enjambez un tronc ou une pierre. En début de saison, ou de matinée, les vipères, engourdis, sont moins rapides à fuir, donc plus dangereuses. Portez de préférence des chaussures de cuir et de grosses chaussettes de laine retournées sur le bas du mollet, voire des guêtres. Si vous rencontrez un serpent, n'ayez pas peur, vous ne risquez rien en restant calme.

Il faut savoir que la morsure de nos vipères n'est pas mortelle en elle-même, sauf chez les jeunes enfants : les cas mortels signalés semblent toujours pouvoir être imputés à la peur et à l'affolement, ou à des efforts physiques, qui font parvenir rapidement le venin au cœur. Des réactions allergiques mortelles au sérum antivenimeux ont pu également se produire. On cite également le cas d'un champignonneur tombé, c'est le cas de le dire, dans un nid de vipères, qui succomba à une vingtaine de morsures...

Symptômes d'une morsure de vipère

Sensation douloureuse à la morsure, diminuant ensuite ;

Trace des crochets : deux trous distants de 6 à 8 mm ;

Gedème, peau rouge marbrée de blanc ;
Tendance à la syncope, vertiges ;
Divers : nausée, douleurs, angoisses, difficultés respiratoires, pouls ralenti.

Soins

■ Évitez d'accélérer le rythme circulatoire et la diffusion du venin : couchez la personne en mettant la partie mordue le plus bas possible par rapport au reste du corps ; il faut éviter qu'elle marche ou fasse des efforts. Rassurez-la, calmez-la : c'est primordial ! Sachez d'ailleurs que les venins de serpent créent un sentiment d'anxiété. Le fait de vous occuper d'elle, en l'apaisant, modérera l'accélération du rythme cardiaque de la personne mordue et n'est donc pas sans effet thérapeutique. Donnez-lui à boire si elle a soif, mais rien à manger.

■ Puis éventuellement, surtout si cela peut rassurer la personne : frottez sur la blessure une plante détruisant le venin (genêt, lavande ou marrube), et laissez-en une application en place ; si vous n'en avez pas, placez une compresse froide.

■ Transportez tranquillement la personne mordue à l'hôpital le plus proche pour la faire mettre en observation.

Homéopathie

Ledum palustre 7 CH

Cedron 7 CH

Arnica montana 9 CH (contre l'anxiété).

Trois granules toutes les cinq minutes.

N'utilisez pas de garrot - on a toujours tendance à trop le serrer, ce qui est plus dangereux que la morsure elle-même, ni de sérum antivenimeux. Un nombre impor-



tant d'accidents sont dus à ce dernier (choc anaphylactique en particulier) entre des mains inexpertes, il peut être mortel ! D'autre part, il ne reste efficace que si on le conserve à 4 °C, ce qui est bien difficile à réaliser en pleine nature.

Le sérum est d'ailleurs de moins en moins utilisé. Il y a déjà plusieurs années que les centres de réanimation en France ne l'emploient plus.

On lui préfère généralement le système d'élimination du venin par aspiration. En France, l'« aspi-venin » est vendu en pharmacie. Une firme suisse commercialise un ensemble (« Venomex ») comprenant un scarificateur réglable suivant l'épaisseur de la peau et une pompe à venin, plus un calmant, un antiallergique (cortisone) et du calcium comme reconstituant.

Encore une fois, nos vipères européennes ne sont habituellement pas mortelles. Ce qui suit s'applique en fait davantage aux morsures de serpents venimeux des régions chaudes :

■ Éliminez une partie du venin, en agissant rapidement : nettoyez la morsure et pratiquez quelques incisions en quadrillage juste sous la peau (1 à 2 mm au plus), avec une lame stérilisée (ou système « Venomex »). Il ne s'agit pas d'aller en profondeur, mais d'atteindre le système lymphatique, superficiel, où circule une grande partie du venin. Attention à ne sectionner ni nerfs, ni tendons, ni vaisseau important.

■ Aspirez le plus de liquide possible grâce à une seringue aspirante (« aspi-venin », vendu en pharmacie), dont il est bon d'être toujours muni ; on peut retirer ainsi un pourcentage important du venin ! N'aspirez jamais avec la bouche, car il est probable que vous y avez de petites coupures par où le venin pénétrerait rapidement dans votre organisme. La formation d'un œdème permet l'élimination spontanée par les coupures de lymphes contenant du venin. La seringue aspirante y aide.

■ Si l'on est démuné de seringue aspirante, on peut scarifier la peau et tenter de presser à l'extérieur le plus de liquide possible. Ici encore plus qu'ailleurs, il convient avant



- ==== Péliade (*Vipera berus*)
- ||||| Aspique (*V. aspis*)
- //// Vipère des Pyrénées (*V. secanel*)
- \\\\ Vipère d'Orsini (*V. ursini*)
- Vipère de La tasta (*V. latastel*)

tout de rester calme !

■ De toutes façons, dès que la chose est possible, transportez la victime allongée, dans le calme, au centre hospitalier le plus proche où elle sera prise en charge.

Reste encore une méthode, la fameuse « pierre noire » des Pères blancs, si célèbre en Afrique, où on l'utilise contre les morsures de serpents ou de scorpions, les empoisonnements et les infections. Le nombre de vies qu'elle a sauvées ne se compte plus, mais elle reste auréolée de mystère... (voir encadré pages 108 et 109).



Scorpions

Il existe dans nos régions six espèces de scorpions, principalement dans le Midi. Le scorpion jaune (*Buthus occitanus*) est le plus grand de tous (de 6 à 8 cm) ; il se rencontre des Pyrénées-Orientales au Vaucluse et aux Bouches-du-Rhône, sous les pierres plates des garrigues, mais il se raréfie. Sa piqure est très douloureuse et provoque souvent

un œdème, parfois de la fièvre. Le meilleur traitement consiste à appliquer des compressees froides pour calmer la douleur. Au bout d'un ou deux jours, tout rentre spontanément dans l'ordre. Ce scorpion est potentiellement dangereux pour les enfants. Si vous campez dans la garrigue, secouez avant de vous y glisser vos vêtements, vos chaussures et votre sac de couchage pour vous assurer qu'aucun scorpion n'est venu y élire domicile.

Le scorpion noir (*Euscorpis flavicaudis*) est de petite taille (environ 3 cm) ; il se ren-

contre dans l'ouest de la Provence et en Languedoc, à l'intérieur des maisons (évier, etc.), dans les décombres, sous les pierres des jardins, etc. Sa piqûre peut être douloureuse, mais elle est inoffensive, comme l'est celle des espèces suivantes.

Euscorpis carpathicus remplace le précédent plus à l'Est (Alpes de Haute-Provence, Hautes-Alpes, Var, Alpes-Maritimes...) et en altitude (jusqu'à 2 000 m) ; il est plus campagnard et vit rarement dans les maisons.

Euscorpis italicus ne se rencontre en France qu'aux environs de Nice et de Monaco.

La pierre noire des Pères blancs

Célébre en Afrique depuis plus de cent ans, la « pierre noire » est créditée de vertus extraordinaires. Et entourée d'une aura de mystère. Écoutez l'histoire suivante, une parmi tant d'autres...

Dans un petit village au fond de la brousse, en Ouganda, un cultivateur vient de se faire mordre par un cobra noir. Le reptile gît à terre, tué par les villageois : près de trois mètres de long, de la grosseur d'un bras... Au centre du cercle formé par les hommes, les femmes et les enfants, la victime est allongée. Quelques minutes plus tard, un homme fend la foule et s'accroupit auprès de lui. Il entaille légèrement la jambe autour de la morsure puis sort d'un morceau de tissu un petit rectangle noir qu'il pose délicatement sur la plaie. Par un phénomène étrange, la pierre noire y reste collée. L'homme entoure la jambe d'un linge et fait porter le malade jusqu'à sa case pour qu'il se repose. Il n'y a plus qu'à attendre.

L'intervenant est le dépositaire d'une des pierres noires que les Pères Blancs utilisent eux-mêmes et confient à certaines personnes dans de nombreux villages africains pour venir en aide à la communauté. La pierre est efficace contre les morsures de serpents venimeux, particulièrement répandus sur le continent noir.

On peut aussi s'en servir en cas de piqûre de scorpions, dont il existe quelques espèces mortelles en Afrique, ou lors d'une infection. Par contre, la pierre noire ne marche pas contre la rage ou le tétanos, provoqués par un virus.

L'utilisation en est simple. Il suffit d'inciser l'endroit de la morsure pour faire saigner, puis de poser la pierre sur la plaie. Dès qu'elle est en contact avec le sang, elle se fixe du fait de son extraordinaire pouvoir d'absorption. Elle se détachera d'elle-même dès que tout le sang possible, mêlé de poison, aura été absorbé. Normalement, une quantité suffisante de venin a été ainsi éliminée de l'organisme du blessé pour qu'il retrouve rapidement l'usage de ses forces et une vie normale.

La pierre peut de nouveau servir après usage. Il faut la mettre dans de l'eau chaude pendant une demi-heure environ. Des pétilllements apparaissent. Dès qu'ils ont cessé, la pierre est immergée durant deux heures dans une soucoupe contenant du lait, puis lavée à l'eau fraîche. Après séchage à l'air, la voici prête à resservir.

Mais à quoi ressemble donc cette fameuse pierre noire ? À l'œil, il s'agit d'un rectangle noir d'environ six centimètres sur deux, de forme un peu irrégulière. Si vous la prenez



Euscorpis germanicus vit en Suisse.

Belisarius xambeui est un scorpion aveugle des Pyrénées-Orientales et de Catalogne, vivant dans le sol ou les grottes.



La morsure d'une de nos nombreuses espèces d'araignées peut être très dange-reuse. Il s'agit de la malmignatte (*Latro-dectus mactans tredecimguttatus*), une

proche parente de la fameuse « veuve noire » d'Amérique. On la rencontre en Corse surtout, en Provence, en Languedoc et en Roussillon. On l'a également signalée le long du littoral atlantique, en particulier dans le Morbihan. Elle fréquente les lieux secs cultivés - vignes, bordures des champs (à la base des plantes, sous les pierres), ainsi que les hangars et les granges. Son abdomen sphérique noir porte treize taches rouge vif bien visibles.

Malgré la petite taille (de 12 à 16 mm) de cette araignée, sa morsure peut entraîner

dans votre main, vous constaterez qu'elle est bien légère pour une pierre... L'objet est dur, on ne peut pas le rayer avec l'ongle. Ses faces, lisses au toucher, semblent avoir été limées, ou finement sciées. Curieux, mais la suite l'est encore davantage. Posez la pierre sur la partie interne de votre lèvre : elle y adhère fortement et se décolle difficilement - et douloureusement. Ses propriétés absorbantes sont donc bien réelles, et l'on comprend qu'elle puisse absorber le venin, agissant en quelque sorte comme une puissante éponge.

En fait, la « pierre noire » n'est pas du tout une pierre. Il s'agit d'un morceau d'os taillé qui a été trempé pendant plusieurs mois dans une décoction de plantes. C'est ce procédé qui lui confère sa propriété d'absorber les poisons et sa couleur noire intense. Les pierres noires sont fabriquées à l'Africanum des Pères Blancs à Anvers où sont importées les plantes nécessaires à l'imprégnation des os. Le secret est bien gardé et seules quelques personnes le connaîtraient et pourraient préparer ces fameux - et utiles - objets.

Utiles ? On pourrait presque dire indispensables dans les pays tropicaux. Car contre les différents serpents venimeux, il n'existe pas là-bas de vaccins, dont la conservation serait

d'ailleurs problématique, puisqu'une température supérieure à quelques degrés les détruit rapidement. Et les réactions allergiques aux vaccins sont souvent violentes, causant plus de dégâts que le venin lui-même, ce qui explique leur abandon progressif en Europe. La pierre noire pourrait bien nous intéresser nous aussi.

L'origine de la pierre noire se perd dans la légende. Un Père Blanc vivant au Congo belge dans les années vingt y aurait rencontré un commerçant indien installé en Afrique depuis longtemps, qui détenait une recette à base de plantes contre les empoisonnements. Ce dernier aurait accepté de la révéler au Père pour lui permettre de soulager les populations locales, qui connaissaient de gros problèmes avec les serpents. Peut-être l'origine de la pierre noire se trouve-t-elle dans la médecine ayurvédique, ce système de soins des anciens habitants de l'Inde, vieux de quelque trois milliers d'années. Il faut noter que les charmeurs de serpents indiens se servent dans le même but de petites pierres noires qu'ils prétendent provenir de calculs de grenouilles... Le mystère plane toujours.

de vives douleurs abdominales, musculaires (jambes et plante des pieds), une rigidité créant une gêne respiratoire, des sueurs, de l'angoisse, etc. Elle est même parfois mortelle (dans environ 3 % des cas estime-t-on, bien que la mortalité soit actuellement nulle en Europe) et, de toute façon, le malade met longtemps à se rétablir. Il faut rechercher les soins d'un médecin qui traitera les symptômes et injectera du calcium par voie intraveineuse. Dans certaines régions (en Corse par exemple), les accidents ne sont pas rares. La morsure présente deux trous et n'enfle pas. La douleur n'est pas immédiate.

La morsure de quelques autres araignées, de plus grande taille que la malmignatte, peut provoquer douleurs, œdèmes, rougeurs et démangeaisons. Il s'agit principalement de la lycose de Narbonne (*Lycosa tarentula*) - lieux secs en région méditerranéenne, au sol -, du *Chiracanthium punctatum* - prairies humides au sud de la Loire, au sommet des graminées - et de la ségestrie florentine (*Segestria florentina*) - presque toute la France, vieux murs.

Guêpes, frelons, abeilles

Lorsqu'elles sont nombreuses (plus d'une quarantaine) ou mal situées (dans la bouche ou la gorge, par exemple), les piqûres d'hyménoptères peuvent s'avérer dangereuses, du fait de leur venin ou de l'œdème qui risque de provoquer l'asphyxie (dans ce dernier cas, gargarisez-vous avec de l'eau fortement salée). Un choc anaphylactique (pâleur, œdèmes, affaiblissement du pouls, syncope...) peut résulter d'une allergie (voir p. 99).

Les feuilles de plantain écrasées et frottées sur les piqûres, après avoir retiré le dard si c'est le cas, détruisent le venin et soulagent la douleur.

Autres dangers

Ce sont d'abord les chiens : munissez-vous d'un solide bâton ou de pierres, s'ils vous menacent, mais évitez toute attitude agressive ; dans la plupart des cas, ils se contentent d'aboyer et de vous flairer. Le problème de la rage existe dans une grande partie de la France, en Suisse et en Belgique, mais il n'y a en fait que peu de danger de la part des chiens ou des renards ; il est trop souvent exagéré. Cependant, si vous êtes mordu et qu'il y a une plaie, recherchez le propriétaire de l'animal et consultez un médecin.

Ce sont ensuite leurs maîtres armés d'un fusil : renseignez-vous sur les dates d'ouverture de la chasse ; en période de chasse, portez des vêtements de couleur vive et faites-vous entendre de loin ; dans la mesure du possible, éloignez-vous des groupes de chasseurs, surtout lors de battues. Attention, le danger qu'ils présentent est loin d'être négligeable : les accidents de chasse sont nombreux chaque année !

Premiers soins, quelques conseils

Les pages précédentes ne prétendent pas se substituer à un manuel de secourisme, qu'il sera indispensable de consulter pour les premiers soins à donner en cas de brûlures graves, de luxation, de fracture, de coup de chaleur, de gelures, d'hypothermie, etc. Initiez-vous au secourisme avant le départ (il existe des cours de formation). Dans tous les cas, restez calme, rassurez la personne concernée et son entourage. Utilisez votre bon sens. Si la situation dépasse votre compétence, prévenez d'urgence les services de secours. Un téléphone mobile peut être utile dans ce cas.



La pharmacie

Emportez avec vous une petite trousse à pharmacie qui vous permettra d'agir efficacement lorsqu'il le faudra. Vous pourrez d'ailleurs fabriquer vous-même un grand nombre de ses éléments. Et n'oubliez pas que la nature vous offre un choix presque infini de plantes médicinales, et de l'argile à profusion.

À se procurer sur place, dans la nature

Plantes médicinales

Plusieurs ont été indiquées dans les pages précédentes, pour soigner les affections signalées. Reportez-vous-y.

L'argile

Ramassez-en au bord des rivières et des torrents, en particulier après leurs crues. Choisissez-la aussi pure que possible, exempte de sable ou de graviers. Elle peut être juste de la bonne consistance pour faire des cataplasmes (crémeuse...), ou plus sèche : délayez-la alors avec un peu d'eau (tiède si possible, c'est plus agréable) avant de l'utiliser. Quelques emplois sont donnés dans les pages précédentes.

Certains composants de votre trousse à pharmacie, et non des moins importants, peuvent être préparés par vous-même avant le départ.

À préparer

Huile de millepertuis

Préparation :

- Ramassez en juin-juillet suffisamment de sommités fleuries de millepertuis per-

foré (*Hypericum perforatum*) pour remplir un bocal en verre transparent.

- Couvrez totalement les fleurs d'huile d'olive et exposez-les au soleil pendant une semaine ou plus, jusqu'à ce que le liquide soit devenu rouge sombre.

- Passez-les à travers un linge et exprimez fortement.

- Conservez l'huile bien à l'abri de la lumière et, pour vos randonnées, remplissez-en de petites bouteilles à fermeture hermétique (certains flacons de médicaments en verre sont idéaux).

Attention : seul le millepertuis perforé peut produire cette huile. Il existe d'autres espèces, d'aspect voisin, qui ne transmettront aucune couleur à l'huile. Pour éviter tout déboire, pressez entre vos doigts une des belles fleurs jaunes de la plante que vous désirez ramasser : si une goutte d'un rouge vineux se forme et que vos doigts sont tachés de pourpre, vous êtes en présence de l'espèce recherchée. Dans le cas contraire, il est inutile de cueillir ces fleurs.

Propriétés : cicatrisante, antidouleurs.

Utilisations : coups de soleil, brûlures, douleurs, massages, etc.

Huile composée

Aux fleurs de millepertuis, ajoutez des capitules de camomille (d'une des diverses espèces) et de millefeuille, des fleurs de souci et de lavande, des sommités fleuries ou des feuilles de thym et de romarin. Cette huile parfumée se prépare et s'emploie comme l'huile de millepertuis.

Teinture de souci (ou de « *Calendula* »)

Préparation :

- Ramassez des capitules de souci (*Calendula officinalis*) et détachez-en les fleurs orange que vous disposerez dans un bocal en verre sans les tasser.

- Recouvrez les fleurs d'alcool à 90° non dénaturé et laissez macérer pendant 15 jours en secouant environ une fois par jour.

- Passez-les et exprimez. Conservez et

transportez en randonnée comme l'huile de millepertuis (voir ci-dessus).

Propriétés : désinfectant, cicatrisant.

Utilisations : coupures, blessures.

Teinture de lis

Remplacez les fleurs de souci par des pétales de lis blanc (*Lilium candidum*). La préparation, les propriétés et les utilisations sont les mêmes que pour la précédente.

Teinture d'arnica

Ramassez quelques capitules d'arnica (*Arnica montana*) - pas trop, car la plante s'est raréfiée du fait de ramassages trop abondants. Vérifiez d'ailleurs préalablement si sa cueillette est autorisée là où vous vous trouvez. Préparez-la comme la teinture de souci.

Propriétés : anti-ecchymotique.

Utilisations : entorses, contusions - sans plaie.

Baume à lèvres

Préparation :

■ Faites fondre au bain-marie dans une casserole de la cire d'abeille purifiée.

■ Ajoutez peu à peu, en mélangeant bien, de l'huile d'olive jusqu'à obtention de la consistance désirée : assez fondante, mais pas trop grasse. Pour vérifier, prenez un peu du mélange dans une cuillère, laissez refroidir (trempez dans de l'eau froide) et testez.

■ Retirez le mélange du bain-marie et ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de romarin ou de lavande, remuez bien puis versez dans de petits pots de verre ou de plastique.

Propriétés : cicatrisant.

Utilisations : sécheresse des lèvres, gerçures.

Vinaigre d'ail

Préparation :

■ Écrasez plusieurs gousses d'ail et recouvrez-les de bon vinaigre.

■ Laissez macérer une semaine, puis filtrez et conservez en flacons hermétiques.

Propriétés : antiparasitaire, désinfectant.

Utilisations : parasites intestinaux (à titre préventif et curatif).



La trousse à pharmacie

Voici une liste des principaux objets qui vous permettront de faire face à d'éventuels incidents. Liquides et pommades pourront être emportés dans des flacons étanches en verre (médicaments); d'autres objets trouveront leur place dans des boîtes de films en plastique noir ou transparent. Placez le tout dans une boîte en plastique rigide de taille adéquate (genre « Tupperware », par exemple). Une telle trousse est à la fois légère et efficace.

- sparadrap en rouleau ;
- pansements tout préparés, genre « Tri-costéril » ;
- coton hydrophile ;
- gaze stérile ;
- bande élastique (entorses) ;
- « Borostyrol » (liquide ou pommade) ou teinture de souci ou de lis (désinfectant/cicatrisant ; p. 111) ;
- huile de millepertuis ou composée (brûlures, coups de soleil, etc. ; p. 111) ;
- pommade ou teinture d'arnica (entorses ; voir ci-contre) ;
- baume à lèvres (gerçures ; voir ci-contre) ;
- pompe à venin (Venomex ou aspi-venin ; p. 107) ;
- lames de rasoir ;
- épingles de sûreté ;
- aiguille et fil (contre les ampoules) ;
- pince à épiler.

**Complément éventuel :**

- petits ciseaux pliants ;
- « Stéristrip » (en cas de coupure ou de plaie importante, remplace les points de suture) ;
- boules « Quiès » ou (mieux) « E.A.R. » (lavables) ;
- huile essentielle de lavande (blessures, maux de tête, etc.) ;
- antimoustique ou huile essentielle de citronnelle ;
- suppositoires à la glycérine (constipation) ;
- plantes médicinales (voir dans le texte, p. 97 à 103) ;
- feuilles séchées d'armoise (pour « moxas » ; p. 99) ;
- cortisone (allergies) ;
- médicaments homéopathiques (voir dans le texte, p. 97 à 107).

Il ne vous sera certainement pas possible d'emporter tous les remèdes homéopathiques cités dans les pages précédentes. Un minimum pourrait être constitué des quatre suivants :

Arnica montana 5 CH

(traumatismes physiques)

Arnica montana 9 CH

(traumatismes psychiques)

Apis mellifica 5 CH

(inflammations, réactions allergiques)

Belladonna 5 CH (congestions).

À compléter éventuellement par :

Phosphorus 5 CH (état de choc)

China 5 CH (état de choc)

Ledum palustre 7 CH (morsure de vipère)

Cedron 7 CH (morsure de vipère)

En espérant que vous n'aurez pas à sortir cette trousse de votre sac à dos...





Construction de la structure du sweat-lodge.



Le feu qui chauffe les pierres au rouge, achève de se consumer.

L'hygiène

Une bonne hygiène est à la base de tout mode de vie sain et équilibré. Elle est possible journalièrement, même en pleine nature !

Se laver

Vous aurez moins besoin de vous laver qu'en ville, mais n'hésitez pas à vous tremper dans l'eau chaque fois que vous le pouvez. En plus d'éliminer la transpiration, c'est agréable, défatigant et revitalisant, en particulier, l'eau blanche des torrents, chargée en ions négatifs.

Le savon est généralement inutile, mais, s'il vous en faut, choisissez du savon de Marseille de préférence aux savonnets parfumés. Faites très attention à ne pas polluer l'eau : ne vous savonnez jamais dans le cours d'eau, mais à côté, et rincez-vous avec l'eau d'une grande gamelle, voire d'une gourde, suffisamment loin pour que l'eau savonneuse ne s'écoule pas dans le torrent, le lac ou la rivière ; il en va bien sûr

de même si vous employez du shampoing. On aurait d'ailleurs trop tendance à se savonner à l'heure actuelle : n'oublions pas que la peau sécrète une mince couche de graisse protectrice qui contient des substances de défense de l'organisme (immunoglobulines). Se laver de façon excessive avec du savon la détériore.

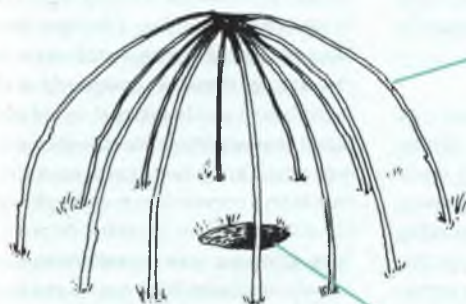
Le sweat lodge

C'est la « hutte à sudation », le bain de vapeur traditionnel des Indiens d'Amérique du Nord. Pour le réaliser, il vous faudra être en place quelque temps et vous trouver impérativement dans une zone et en une saison où le feu est autorisé.

■ Choisissez un lieu près d'un cours d'eau pour pouvoir vous baigner en sortant de la « hutte à sudation ».

■ Au centre d'un cercle d'environ 2 m de diamètre, creusez un trou de 40 à 50 cm de diamètre sur 50 à 60 cm de profondeur.

Construction d'un sweat lodge



Perches flexibles
liées deux à deux

Pierres



Début du foyer

L'expérience du sweat lodge

C'est aux États-Unis, au cours de l'été 1975, que j'ai fait l'expérience de mon premier sweat lodge. Ce terme, qui signifie « hutte à sudation », est assez explicite. Il désigne une structure en branchages flexibles, généralement recouverte d'une bâche – ou traditionnellement de terre argileuse – de façon à la rendre totalement étanche à l'air et à la lumière.

On la nomme *inipi* dans la langue des Lakota, les plus célèbres des Indiens d'Amérique, généralement connus sous le nom de *Sioux* et célèbres pour leurs tipis et leurs chasses au bison. Ces lieux étaient sacrés pour les natifs (en américain politiquement correct, on ne dit plus *indian*, mais *native*) car, comme les sources chaudes, ils représentent la jonction des quatre éléments. Voici comment je l'ai vécu.

Au centre de la structure, dans le sol, a été creusé un trou profond de quelques dizaines de centimètres qui recevra des pierres volcaniques chauffées au rouge dans un brasier dressé à distance respectueuse, en face de l'ouverture de la hutte. Lorsque les pierres, soigneusement brossées pour éliminer toute cendre qui fumerait et rendrait irrespirable l'atmosphère, ont été délicatement déposées dans le trou, les participants, nus, entrent à la queue leu leu, dans le sens des aiguilles d'une montre, et s'asseyent autour du trou brûlant. Le dernier referme la porte, constituée d'un pan de la bâche, et l'assemblée se trouve plongée dans une obscurité que parvient à peine à percer la lueur rouge des pierres. Nous sommes douze, serrés les uns contre les autres. Ce n'est pas vraiment le grand confort.

Le maître de cérémonie jette, en offrande, un fragment d'une plante odorante sur les pierres incandescentes. À l'odeur, je reconnais de la sauge blanche. Puis il trempe dans une bassine pleine d'eau un bouquet de feuilles liées ensemble pour former un goupillon. Il le secoue au-dessus des pierres, sur lesquelles l'eau s'évapore immédiatement dans un brusque sifflement. La vapeur

envahit l'espace restreint et je me sens entouré d'une vague de chaleur humide qui rend ma respiration difficile.

Mais ce n'est qu'un début. À plusieurs reprises, le meneur, d'un rythme régulier, asperge d'eau les pierres. L'air se fait plus dense. J'ai chaud, mon corps ruisselle d'un mélange de sueur et d'eau qui se condense... Pour nous donner du courage, le meneur entame un chant dont je ne comprends pas les paroles, sans doute dans une langue indienne. Plusieurs personnes s'y joignent et, à force de l'entendre, je m'y mets également, reproduisant aussi fidèlement que possible les sons que j'entends. Le fait de chanter m'aide à oublier l'inconfort de la situation. Et les sonorités de ce chant sont empreintes d'une force extraordinaire. Leur signification m'apparaît sans que j'aie besoin de les déchiffrer. C'est un peu comme s'il s'agissait d'un langage universel qui remonterait aux origines de l'humanité.

Puis le chant s'arrête et le meneur cesse ses aspersions. Il est temps. Je m'étais aplati le plus possible, amenant ma tête au ras du sol, là où l'air est le moins brûlant, car la chaleur monte. Je voudrais sortir, mais je résiste. Le meneur nous explique alors :

– La hutte où nous nous trouvons représente le ventre de la Terre-mère, la matrice d'où nous venons tous. Les quatre éléments sont réunis ici. La Terre est représentée par les pierres déposées dans ce trou, le feu les a chauffées, l'eau a été versée sur elles et l'air est la vapeur ainsi produite. Le sweat lodge est un lieu d'énergie, de pouvoir. Nous pouvons le mettre à profit pour l'évolution de notre vie : demander quelque chose dont nous avons besoin ou abandonner ce qui nous gêne, qui ne nous appartient pas mais que nous traînons avec nous. Dans le sweat lodge nous sommes nus, dans le noir, comme dans le ventre de notre mère. Nous sommes dans le ventre de notre mère la Terre, et lorsque nous en ressortirons, ce sera une nouvelle naissance. Mais ceci ne se fera pas sans difficultés : on n'a rien sans rien !



Il insiste sur le respect de l'ambiance très particulière qui règne dans cet endroit spécial et nous demande d'éviter tout bavardage. Puis il propose de faire le tour du cercle et de laisser chacun s'exprimer de vive voix ou, s'il le préfère, en silence. Parler demande du courage car on s'ouvre ainsi aux autres, mais cela permet de profiter du groupe pour obtenir l'énergie nécessaire à la réalisation de sa demande. Chaque personne à son tour émet un vœu personnel : lâcher, abandonner quelque chose qui le gêne et l'empêche d'avancer, pour laisser place à l'ouverture, à la nouveauté, à la vie toujours changeante. Personne ne lui coupe jamais la parole. Après chaque vœu, celui qui vient de parler dit : « J'ai fini » ou « J'ai parlé » et le groupe conforte cette affirmation par le son « om ». Le meneur verse alors de l'eau sur les pierres et la chaleur nous envahit.

Il est étonnant, émouvant d'entendre ces hommes et ces femmes, dont la plupart ne se connaissent pas, exprimer des sentiments personnels et profonds. On pourrait penser à une sorte d'exhibitionnisme tant notre culture occidentale, en particulier dans notre vieille Europe, nous a toujours appris à soigneusement cacher nos émotions, à dissimuler aux autres notre monde intérieur. Mais ici, c'est avec une grande pudeur que chacun s'ouvre au groupe, et avec un grand respect que ses mots sont reçus. Je ressens beaucoup de tendresse pour ces gens, qui osent exprimer ainsi, ouvertement et sans crainte, le fond de leur sensibilité.

Bien avant que ce ne soit à moi, je prépare dans ma tête ce que je vais dire. Mon cœur bat, je suis mal à l'aise : je n'ai jamais exprimé des choses intimes devant d'autres personnes. J'en ai peur. Lorsque mon tour arrive, je reste quelques minutes sans rien dire, la gorge nouée. Personne ne manifeste d'impatience. Je parviens à énoncer : « Ce que j'aimerais, c'est pouvoir me relier à la nature, n'être qu'un avec toute la création. Voilà mon vœu le plus cher. »

Après que chacun s'est exprimé, nous chantons de nouveau, tandis que le meneur verse à tour de bras de l'eau sur les pierres. La vapeur jaillit

bruyamment, nos corps ruissellent abondamment. La chaleur devient intenable. Enfin, la porte s'ouvre. Nous sortons l'un après l'autre, comme nous sommes entrés.

En contrebas du sweat lodge coule un ruisseau dont le cours a été barré pour former un bassin qui n'est ni large ni bien profond. Nous y plongeons avec délice. L'eau fraîche apporte à nos corps bouillants un soulagement infini. Au sortir du bain, je me sens envahi par une sensation nouvelle de bien-être comme je n'en ai encore jamais connu. J'ai l'impression de flotter dans la douce tiédeur dont m'enveloppe la nuit. Mon corps est souple et reposé, mon esprit serein. Je souhaite que cet état béni dure pour l'éternité.

Il est usuel de faire plusieurs sessions, ou « portes ». Traditionnellement, les Indiens Lakota en font quatre, qui correspondent chacune à un élément. La première concerne le feu, qui représente le pouvoir ; la seconde a trait à l'eau, reliée à nos émotions ; la troisième s'adresse à l'air, symbole de notre mental ; enfin la quatrième est en rapport avec la terre, que l'on rattache à notre corps. À chaque fois, on remet de nouvelles pierres chauffées au rouge dans le trou au centre de la hutte.

J'en redemande : je rentre pour faire la seconde tournée. Ouf, elle est encore plus chaude que la première, si la chose est possible. Quand j'en sors, l'eau du ruisseau me fait un bien fou. J'y demeurerais des heures ! En tous cas, je vais en rester là. Il doit être près d'une heure du matin. Nous étions entrés dans la hutte peu avant la tombée de la nuit – calculez donc le temps que nous y sommes déjà restés !

Pour pouvoir faire cette expérience dans de bonnes conditions, il est indispensable d'avoir l'estomac vide et l'esprit léger. Nous avons donc jeûné depuis le matin. Mais, curieusement, je n'ai jamais senti la faim. L'excitation sans doute, ou peut-être une forme d'énergie plus subtile m'a-t-elle nourri... Quoiqu'il en soit, je passe l'une des meilleures nuits de mon existence.

■ Sur le pourtour du cercle, plantez en terre douze perches flexibles et liez-les au sommet, à une hauteur d'environ 1,20 m du sol.

■ Recouvrez hermétiquement la demi-sphère de toiles et de couvertures, de duvets et d'habits (pour leur éviter d'être trempés, disposez d'abord, en dessous, des morceaux de plastique) ou bien de branchages tressés et recouverts de terre. N'oubliez pas de ménager pour l'entrée une ouverture que l'on pourra clore.

■ Construisez un grand feu (contrairement à notre habitude...) en prenant toutes les précautions nécessaires (p. 51) en intercalant avec le bois de grosses pierres qui chaufferont au rouge. N'employez jamais de pierres de bord de rivière, car elles risquent d'exploser ; les meilleures sont les pierres volcaniques.

■ Quand les pierres sont à point, sortez-les délicatement du foyer, balayez-les pour en retirer la cendre qui rendrait irrespirable l'atmosphère du sweat lodge, puis transportez-les à l'aide de solides bâtons fourchus dans le trou central. Faites très attention à ne pas vous en faire tomber une sur le pied !

■ Entrez un par un et disposez-vous en cercle autour du trou. À l'aide d'une branchette feuillue, aspergez d'eau les pierres brûlantes et commencez à mijoter...

■ Ne restez pas trop longtemps : les mêmes précautions sont à prendre que dans un sauna, avec le danger supplémentaire des pierres brûlantes et du noir absolu. Attention !

■ Au sortir de la fournaise, plongez-vous - avec délice - dans l'eau glacée. Bien-être suprême...

■ Le sweat lodge est déconseillé aux personnes cardiaques ou atteintes de claustrophobie, aux femmes enceintes et aux enfants de moins de dix ans. Si vous sentez la moindre réticence à y pénétrer, n'insistez pas.

Le sweat lodge est un lieu très fort, où se rejoignent les quatre éléments. Il ne nettoie pas que le corps, à condition de le vivre

avec respect. J'ai souhaité vous raconter la première expérience que j'en ai fait car elle m'a profondément marquée (voir p. 116).

Se laver les dents

Si vous n'avez pas de brosse à dents, frottez-vous les gencives avec le doigt et rincez-vous la bouche à l'eau salée. Vous pouvez fabriquer une brosse à dents en écrasant l'extrémité d'une branchette - comme il est courant en Afrique ou en Asie. Le noyer est particulièrement prisé en Afrique du Nord mais de nombreux bois conviennent.

Un bon dentifrice consiste à délayer à la consistance désirée de l'argile très pure avec un peu d'eau, puis d'y ajouter du sel ainsi que quelques gouttes d'essence de menthe, de thym ou de romarin et de bien mélanger le tout. Préparez-le avant le départ et emportez ce qu'il vous faut dans un tube de médicaments en plastique ou dans un tube de dentifrice déjà utilisé, que vous remplirez par le fond.

Se soulager

Le manque d'intimité, le changement d'habitudes, l'absence de confort peuvent être gênants et provoquer la constipation. Efforcez-vous d'aller régulièrement à la selle et reportez-vous le cas échéant à la page 98. Effectuez l'opération loin de toute source ou cours d'eau, et loin du campement bien sûr. Creusez un trou dans la mesure du possible ou, en tout cas, recouvrez avec des pierres et de la terre.

Si vous n'avez pas de papier, employez les grandes feuilles douces de la bardane, du bouillon blanc, de la digitale (pas de danger...), ou d'autres plantes (noisetier, tilleul, érable, pétasite, tussilage, etc., conviennent aussi très bien). Attention seulement aux feuilles râpeuses. Évitez l'ortie et la feuille de ronce... Des galets arrondis peuvent également faire l'affaire.



Mais la meilleure solution est sans conteste l'eau : c'est en fait la seule qui permette de se nettoyer correctement. Elle est d'ailleurs presque universellement adoptée : il est curieux de constater qu'il n'y a qu'en Occident que l'on préfère le papier à l'eau. Il est pourtant bien peu efficace dans ce domaine... et pas très décoratif quand il reste sur place ! Emportez plutôt une gourde avec vous.

La trousse de toilette

Les objets suivants vous rendront service :

- brosse à dents et dentifrice (voir page ci-contre) ;
- morceau de savon de Marseille ;
- serviette (mais on peut se laisser sécher au soleil...) ;
- peigne ;
- tampons hygiéniques ou éponge de mer, pour les femmes.

Sont inutiles :

- rasoir (laissez donc pousser votre barbe, c'est naturel !)
- déodorants, nécessaire de maquillage, etc. (ce n'est pas inutile de le dire : j'ai déjà vu quelqu'un venir en « survie » avec un fer à friser à gaz !).

Laver son linge

Vous n'avez pas forcément besoin de savon : utilisez plutôt de la cendre. C'est ainsi que procédaient nos aïeux. La terre et l'eau pure nettoient bien aussi. Si vous employez du savon, faites attention à ne pas polluer le cours d'eau (voir p. 115). Le savon de Marseille est de loin préférable aux détergents en poudre, fortement polluants. Votre lessive pourra sécher sur votre sac à dos, pendant la marche, ce qui est à la fois pratique et... décoratif.





Pour franchir un torrent sur des pierres, il est essentiel d'être bien chaussé.



L'équipement

Bien s'équiper est à la fois primordial et délicat : être sous-équipé peut transformer votre séjour dans la nature en un cauchemar parfois dangereux ; être suréquipé implique un sac à dos trop lourd pour être agréable et tend à empêcher un bon contact avec ce qui vous entoure. Il faut avant tout bien dormir, bien marcher, ne pas avoir froid et ne pas être mouillé, le reste est subsidiaire.

En remplissant votre sac, soupesez chaque objet et posez-vous la question : « En ai-je vraiment besoin ? »... Pour vous en assurer, tentez cette expérience : en revenant de votre randonnée, disposez tout votre matériel en trois tas suivant que vous vous en êtes servi tous les jours (1), occasionnellement (2) ou pas du tout (3). Quand vous repartirez, vous saurez quoi prendre (le tas 1 et éventuellement le tas 2, plus de toute façon la trousse de pharmacie) et quoi laisser.

Une fois rempli, pesez votre sac à dos : si le rapport de son poids au vôtre est de 1 à 6, il est léger ; de 1 à 5, il convient encore ; de 1 à 4, il est trop lourd. Souvenez-vous qu'on est (presque) toujours trop chargé !



Sac à dos

Choisissez un sac de « randonnée camping » (à poches extérieures) ou de « montagne » (haut et étroit, généralement sans poches), d'une contenance de 50 à 100 l. Les sacs « promenade » sont trop petits ; les sacs « escalade », inutilement spécialisés. Le choix est grand. Appréciez avant tout la forme, le confort, la capacité et les réglages.

Votre sac doit être muni d'une armature (en S, épousant mieux le dos qu'une armature rectiligne), interne ou externe.

Les sacs à armature interne, semi-rigide, préférés en Europe, sont compacts et faciles à transporter en voiture ou en train. Il faut généralement tasser le duvet à l'intérieur du sac, ce qui prend beaucoup de place. Pour une bonne ventilation dans le dos, la sangle transversale doit être bien tendue. Certains sacs emploient comme armature une plaque de mousse amovible pouvant servir comme matelas de bivouac.

Les sacs à armature externe ou à claie, les plus appréciés en Amérique, permettent de bien répartir une charge plus lourde, portée plus haut : le corps reste droit et se fatigue moins, mais il y a risque de déséquilibre sur terrain irrégulier. Ils sont très logeables et assurent une bonne ventilation dans le dos. Le duvet s'accroche facilement sur l'armature, mais il est à l'extérieur et doit être protégé efficacement contre la pluie et les branches qui risqueraient de le déchirer.

Un sac à dos n'est jamais vraiment étanche, même s'il est fabriqué en nylon enduit : les coutures fuient toujours. On peut les imperméabiliser avec un produit spécial, mais prenez soin d'emballer vos affaires dans des sacs en plastique (non troués...), que vous placerez dans de grands sacs poubelles si la pluie risque d'être votre compagne fidèle.

Pour accéder facilement aux différents objets, votre sac devrait posséder plusieurs compartiments et des poches extérieures (sur les côtés, par devant et au-dessus sur le rabat). Pour le remplir, deux critères : la répartition de la charge (placez les objets

lourds le plus près possible du dos, assez haut – sauf en terrain accidenté où il faut abaisser au maximum le centre de gravité – ; équilibrez à gauche et à droite) et la fréquence d'utilisation (placez les vêtements de rechange au fond, ficelle, boussole et allumettes dans une poche, etc.). Enfin, n'oubliez pas de régler les bretelles et d'utiliser la ceinture qui évite que le sac ne brinquebale et transfère une partie du poids des épaules aux hanches. Pour les plus petits objets, il existe éventuellement des poches qui se fixent à la ceinture ou aux bretelles du sac.

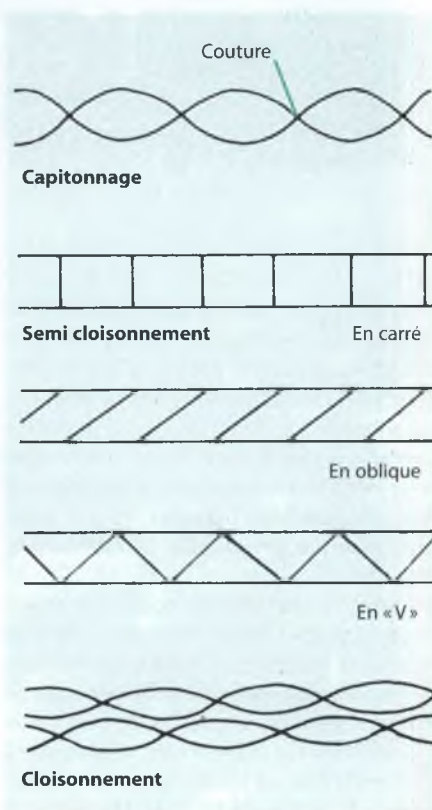


Bien reposé, vous pouvez tout affronter alors qu'une nuit blanche rend difficile la moindre chose : un bon sac de couchage est indispensable. Choisissez-le en fonction du lieu et de la saison : en montagne ou en hiver, il doit être le plus chaud possible, mais, dans les régions chaudes en été, il faut éviter de transpirer toute la nuit. Il vaut quand même mieux avoir un peu trop chaud plutôt que trop froid...

Un sac léger plus un sac moyen permettent trois combinaisons pratiques : léger et moyen, en les utilisant séparément, ainsi que très chaud lorsqu'on glisse le sac léger dans le moyen.

Garnissage

À poids égal, les meilleures qualités de duvet sont plus chaudes que les fibres synthétiques (polyester, thinsulate, hollofil, etc.). Pour une



même capacité d'isolation, un sac de couchage en duvet est donc généralement moins lourd qu'un sac en synthétique. Mais, s'il est mouillé, il perd 80 % de son pouvoir isolant et met très longtemps à sécher. Il ne faut jamais le laver avec un détergent, qui dépouille le duvet de ses huiles, à la base de ses qualités.

Outre son poids, un sac de couchage garni de fibres synthétiques est beaucoup plus encombrant qu'un sac en duvet, ces maté-

Épaisseur du garnissage en fonction de la température extérieure

Pour bien dormir par une température de *	5 °C	0 °C	- 5 °C	- 10 °C
La couche de gonflant doit être de	4-5 cm	4,5-5,5 cm	5-6 cm	6-6,5 cm

* Diminuez de 2 °C si le sac est muni d'une cagoule, 5 °C si vous dormez sous tente.



riaux étant peu compressibles. Sa capacité d'isolation diminue avec le temps, surtout si on l'expose à la chaleur (soleil, séchoir). Il reste par contre isolant une fois mouillé et sèche rapidement. On peut le laver en machine. Enfin - ce n'est pas le moins important - il est nettement moins cher que le duvet.

Une solution intéressante consiste en un sac garni d'une couche épaisse de duvet sur le dessus et d'une mince couche de fibres synthétiques en dessous : tel quel, il est chaud et confortable (la fibre synthétique, peu compressible, formant matelas ; contrairement au duvet qui s'écrase) ; retourné (la couche de synthétique en dessous), il convient pour l'été, et demeure isolant même mouillé.

La chaleur d'un sac de couchage dépend de la couche du garnissage.

Le poids du duvet d'un sac est une bonne indication des températures qu'il permet d'affronter.

Confection

Pour être réparti équitablement sur toute la surface du sac, le duvet doit être maintenu en place par des coutures ou des cloisons. On emploie les techniques suivantes :

- capitonnage : la déperdition de chaleur au niveau des coutures est importante ;

- semi-cloisonnement : la forme en « V » est préférable ;

- cloisonnement : il s'agit pratiquement de deux sacs capitonnés emboîtés l'un dans l'autre. C'est la formule la plus efficace contre le froid.

Les fibres synthétiques peuvent être fixées par capitonnage (avec déperdition de chaleur aux coutures) ou sous forme de plaques rivées en place.

Tissu

Le sac peut être fait de coton ou de nylon. Si le premier est plus agréable au toucher, il est de 50 % plus lourd que le nylon et absorbe facilement l'eau. Le nylon résiste mieux à l'eau tout en laissant passer l'air : il ne

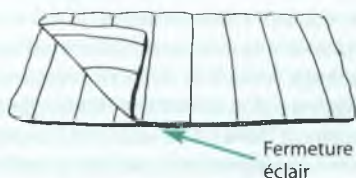
faudrait pas utiliser de tissu imperméable, sous peine de transformer le sac de couchage en bain de vapeur - même le Gore Tex est à proscrire, car l'eau se condense à l'intérieur du sac du fait du froid extérieur.

Forme

Il existe deux grands types de sacs.

Les sacs rectangulaires, ou « couvertures », s'ouvrant sur deux côtés, peuvent être ouverts pour servir de couverture à la maison. Ils ne sont jamais très chauds et sont à réserver pour l'été en plaine. La chaleur du sac peut être réglée par la fermeture éclair éclair s'ouvrant depuis le haut ou le bas du sac.

Les « sarcophages », plus ajustés, donc plus légers, sont plus chauds (l'air ne circule pas autour du corps et ils sont munis d'une cagoule) mais aussi plus encombrants. La fermeture éclair ne prend généralement qu'un seul côté. Il est souhaitable qu'elle soit doublée à l'intérieur par une bande de tissu évitant les courants d'air et le contact avec la glissière ; cette dernière sera de préférence en nylon, à spirale (elle ne s'accroche pas et est plus fiable qu'une glissière en métal). Le sac devrait posséder un emplacement pour les pieds, pour éviter



Sac rectangulaire
(forme couverture)



Sac sarcophage

qu'ils ne compriment l'isolant en l'étirant. Il existe aussi des « pieds d'éléphant », sacs très courts dans lesquels on ne rentre que jusqu'à la taille, le haut du corps étant protégé par une veste de duvet.

Les duvets rectangulaires et certains sarcophages peuvent être transformés en biplaces par jumelage de deux sacs dont les glissières correspondent.

Utilisation et entretien

Sortez le sac de son enveloppe quelques heures avant de vous coucher pour qu'il ait repris tout son gonflant. Isolez-le du sol par une feuille de plastique, un poncho ou un matelas en mousse. Enveloppez-le dans de grands sacs poubelles pendant la marche pour l'isoler d'une pluie éventuelle.

Le matin, il est humide à cause de la transpiration et parfois de la rosée, aérez-le et ne le roulez qu'au dernier moment. Lors des pauses, exposez-le au soleil s'il n'est pas parfaitement sec. Chez vous, sortez-le de son enveloppe et suspendez-le : il s'abîme à force d'être comprimé.

Un sac de duvet peut se laver à l'eau tiède, de préférence sans savon. Ne l'essorez pas et laissez-le sécher plusieurs jours. Un sac en fibres synthétiques peut se laver en machine à l'eau tiède. Ne faites jamais nettoyer à sec votre sac de couchage, à moins de le confier à un spécialiste.

On peut éventuellement utiliser un sac de couchage formé de deux couvertures de survie en nylon aluminisé doublé de tissu absorbant (bleu). Ces sacs ont l'avantage d'être ultralégers et de ne pas prendre de place, mais ils condensent désagréablement. Pour mieux laisser passer l'air, on peut y percer des trous. Ce type de sac n'offre qu'une solution provisoire.

sez-le en coton extensible (très doux et agréable) ou en soie (léger, peu encombrant, très chaud... et cher). On peut facilement le fabriquer soi-même, mais pensez à y adapter une cagoule. Il prolongera la vie de votre sac de couchage car vous n'aurez plus à nettoyer que très rarement ce dernier.



Si vous n'avez rien d'autre, vous pouvez étaler vos vêtements sur le sol, y compris vos rechanges. C'est la formule la plus légère, et elle peut être suffisante. À l'autre extrême, les matelas pneumatiques, dont les plus légers dépassent les deux kilos, sont à proscrire. L'équilibre est réalisé par les matelas en mousse (polyéthylène, polyvinyle) à cellules fermées, dont le poids est tout à fait acceptable.

Les pieds n'ont pas besoin de reposer sur le matelas, ce qui diminue d'autant son encombrement et son poids, qui devrait se situer aux alentours de 400 g. Ils isolent efficacement du froid du sol (même de la neige), de l'humidité, des cailloux et des brindilles. Le polyvinyle est plus lourd, plus durable et plus facile à rouler. Le polyéthylène est plus léger, plus fragile et moins cher.

Il existe aussi de petits matelas en mousse à cellules ouvertes, plus épais (environ 3 cm), creusés en dessous en forme de compartiment à œufs. Ils ne sont guère plus lourds que les précédents (pour une taille plus courte) et offrent davantage de confort. On trouve encore de mini-matelas auto-gonflants très confortables, mais assez lourds et chers.

Chose importante : un matelas protège le sac de couchage contre la poussière, l'humidité et l'abrasion. Comme du sac à viande, il devient difficile de s'en passer. Transportez-le roulé, serré à l'extérieur de votre sac, ou roulez-le très large à l'intérieur, le long des parois et entassez vos affaires dans ce tube. L'armature souple de certains sacs à dos peut servir de matelas.



C'est un drap en forme de sac que l'on glisse à l'intérieur du duvet pour le protéger et augmenter chaleur et confort. Chois-



Oreiller

Le plus simple est d'en fabriquer un en plaçant soigneusement quelques habits de rechange dans un T-shirt en coton.

Tente

S'il fait beau, nous dormons à la belle étoile ; s'il pleut, nous nous protégeons d'une toile de plastique ou de nylon ou d'un double-toit de tente, plus léger et moins étouffant qu'une tente fermée (voir p. 80 à 83). Mais si vous comptez partir en haute montagne au-dessus de la limite des arbres où, même en plein mois d'août, il gèle parfois et où de violents orages sont à craindre, une tente peut s'imposer. Il en existe de trop nombreux

modèles pour pouvoir en discuter ici. Consultez un catalogue spécialisé.

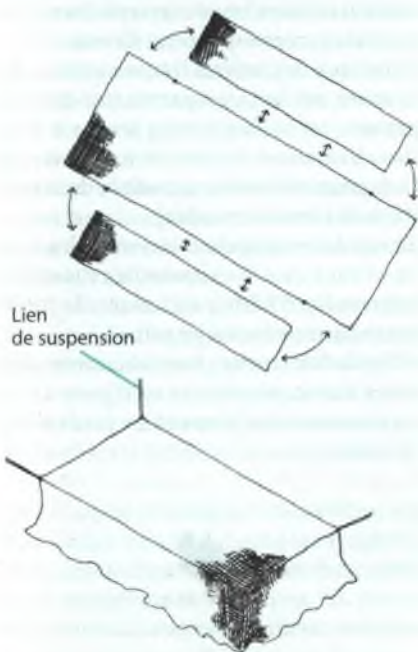
Si vous partez seul, une tente-tube en nylon peut rendre service, mais elle condense horriblement, ne tient guère dans les grosses pluies et se mouille à l'intérieur lorsqu'on la replie sans avoir pu la faire sécher. Et il faut pouvoir l'accrocher à deux supports. Une tente individuelle en Gore-Tex est nettement supérieure (elle n'est pas censée condenser et se monte partout), mais son prix l'est aussi.

Une solution satisfaisante : le sac-bivouac en Gore-Tex enveloppant le sac de couchage pour le protéger de la pluie, sans condensation intérieure. Il n'est pas donné, et il faut imperméabiliser les coutures (avant usage, puis au moins une fois par an) - ce qui est d'ailleurs à conseiller aussi pour les tentes.

Moustiquaire

Confection d'une moustiquaire

Cousez ensemble les trois lats suivant les flèches ; cousez un lien à chacun des quatre sommets.



Il n'y a pas toujours besoin d'aller sous les Tropiques pour passer une nuit blanche à cause de ces suceurs de sang. Et une moustiquaire est suffisamment légère et facile à fabriquer pour pouvoir regretter de ne pas en avoir emporté !

Procédez comme sur la figure, avec une toile à moustique, à mailles très fines. Choisissez des dimensions assez importantes - peut-être accueillerez-vous quelqu'un sous votre moustiquaire -, le poids n'en souffrira guère. Souvenez-vous que le bas doit traîner au sol pour qu'aucun insecte volant ne puisse y pénétrer. Suspendez la moustiquaire aux quatre coins, en la manipulant avec précaution pour ne pas la déchirer (attention aux brindilles et aux ronces), et bonne nuit !

Chaussures

Ce sont l'un des éléments essentiels de l'équipement. Pour marcher longtemps et sûrement, les chaussures doivent tenir le pied, la cheville en particulier, et y être

parfaitement adaptées, sans être trop lourdes. Il faut aussi qu'elles soient imperméables... tout en laissant passer l'air, sous peine d'offrir à l'utilisateur un bain de pieds perpétuel.

Choisissez des chaussures en cuir de bonne qualité : la « fleur », partie extérieure de la peau, est plus résistante et plus étanche que la « croûte », partie intérieure, de moindre valeur, qui a tendance à se déformer et s'imperméabilise difficilement (dans un « cuir sur chair », la fleur est à l'intérieur pour résister à l'abrasion ; ne confondez pas avec une « croûte », même si l'aspect extérieur est semblable).

La tige doit monter au-dessus des malléoles, pour maintenir la cheville dans les descentes ou les éboulis et éviter les entorses. Elle se terminera au sommet par un col à coussinet, rembourré, pour ne pas blesser la cheville et empêcher de petits cailloux d'entrer.

La semelle, en caoutchouc, de type « Vibram », doit être semi-rigide (proscrivez pour la marche les chaussures d'escalade à semelle armée rigide), durable et posséder un relief bien marqué, les rendant antidérapantes. Elle peut être cousue à la partie supérieure (empeigne) de cuir ou moulée et collée, ce qui élimine les problèmes d'étanchéité au niveau des coutures, mais empêche le ressemelage - d'ailleurs, les coutures peuvent être étanchéifiées avec un produit spécial. Une nouvelle technique : la chaussure sans couture avec chausson amovible matelassé anti-transpirant, parfaitement étanche, mais lourd et cher.

Choisissez vos chaussures parmi les modèles « marche randonnée » ou « grande randonnée ». Les chaussures « montagne, glace, escalade » sont trop rigides. Pour une randonnée tous terrains, évitez les bottines de toile ou de nylon, très légères mais trop souples et trempées à la moindre averse. En Gore-Tex, elles sont imperméables, mais ne tiennent pas non plus la cheville. Évitez aussi les « rangers », à tige très haute : ils tiennent remarquablement la cheville, mais sont gênants en terrain accidenté. À réserver pour le sentier en plaine.

En ce qui concerne le prix, mieux vaut payer deux fois plus cher des chaussures qui dureront 5-6 ans qu'une autre paire qui n'en durerait que deux. Les chaussures bon marché sont rarement de bonnes affaires. Quant au poids, comptez environ deux kilos.

Pour plus de confort, pensez à mettre une semelle intérieure en mousse et, pour choisir la taille, n'oubliez pas que vous utiliserez de grosses chaussettes de laine. Pensez à emporter une paire de lacets de rechange.

Entretien

Les chaussures demandent à être régulièrement enduites d'une graisse adéquate qui nourrit le cuir et l'imperméabilise. Mais des graissages trop fréquents amollissent le cuir, de même que l'utilisation d'huile (des chaussures trop souples tiennent mal le pied). Ne saturez pas le cuir et essuyez l'excès. Graissez les coutures avec une brosse à dents (ou étanchéifiez-les avec un produit spécial).

Lorsque les chaussures sont sales, nettoyez-les avec un chiffon humide (voire en les brossant sous le robinet si elles sont terreuses) et faites-les sécher lentement, loin de toute source de chaleur directe.

S'il risque de pleuvoir fréquemment, ou si la rosée est forte, emportez une boîte de graisse, un chiffon et une brosse à dents (les chaussures doivent être graissées de frais pour résister à une matinée de marche dans de l'herbe mouillée).

En cas de transpiration excessive des pieds ou si vous avez les chaussures mouillées, bourrez-les d'herbes sèches (ou de papier journal) quand vous les retirez.

S'il gèle fort, mettez vos chaussures dans votre duvet pendant la nuit pour éviter qu'elles ne vous blessent les pieds le lendemain.





Chaussettes

Elles doivent assurer le confort du pied en l'isolant de la chaussure, en lui tenant chaud lorsqu'il fait froid et en absorbant sa transpiration. Une paire ou deux ? Cela dépend surtout de votre préférence. Avec deux paires, une partie des frottements, générateurs d'ampoules, est éliminée, le confort est accru et la chaleur aussi (c'est un avantage en hiver, et pas forcément désagréable en été, tant que la transpiration est convenablement absorbée).

Mais il est indispensable que la chaussure soit assez large afin d'éviter que le pied ne se trouve comprimé. La chaussette intérieure, fine (socquette), sera en laine mélangée (30 % de synthétique : la laine seule rétrécit au lavage). Pour l'hiver, la soie est très chaude et peu épaisse (on en fait de fines socquettes), mais chère ; pour l'été, l'oléfine, une fibre synthétique, transfère la condensation à la chaussette extérieure. Pour celle-ci, pas d'hésitation, une grosse laine (non désuintée si possible), mélangée de synthétique pour éviter qu'elle ne rétrécisse. Si vous optez pour une seule paire de chaussettes, il existe un mélange laine + soie extrêmement confortable et chaud, mais qui s'use rapidement au frottement.

À proscrire : les chaussettes en nylon ou à dessin fantaisie pouvant irriter le pied. S'il y a des coutures à l'intérieur, retournez les chaussettes à l'envers.

Choisissez des mi-bas (25-35 cm), bien ajustés à votre pied (trop petites, les chaussettes compriment le pied ; trop grandes, elles font des replis qui peuvent blesser). Repliez-les sur les chaussures par beau temps, dépliez-les s'il fait froid ou s'il pleut.

Lors d'arrêts prolongés, faites sécher vos chaussettes au soleil. Lavez-les fréquemment, puis séchez-les soigneusement, pour éviter irritations et ampoules. Ne portez jamais de chaussettes mouillées. Ayez toujours un nombre suffisant de rechanges.

Vêtements

Le corps nu est à l'aise entre 22 et 37 °C. Au-dessus, il doit éliminer de la chaleur, par la transpiration ; au-dessous, les vêtements sont nécessaires pour le réchauffer. Portez de préférence plusieurs épaisseurs minces qui permettront facilement de trouver la tenue adaptée aux conditions du moment, tout en créant entre chacune une couche d'air isolante.

Parmi les tissus, le coton est idéal par temps chaud car il est agréablement rafraîchissant, mais il faut l'éviter par temps froid,

ou si le vêtement risque d'être mouillé, à moins de pouvoir en changer rapidement. La laine est chaude et isolante, même lorsqu'elle est mouillée, mais elle laisse passer le vent. Elle absorbe rapidement, puis dissipe l'humidité et la transpiration. Elle doit être mélangée avec une fibre synthétique sous peine de rétrécir au lavage. La laine peignée est plus dense et plus fine. La soie est excellente (fine, absorbante, isolante, chaude, etc.), mais elle est chère et peu durable.

Les vêtements en synthétique sont à proscrire : ils sont généralement désagréables, voire irritants s'il s'agit de sous-vêtements. En revanche, ils séchent rapidement, sont durables et légers. Mélangées aux fibres naturelles, les fibres synthétiques (nylon, polyester, rayonne, acrylique, oléfine, etc.) leur confèrent un peu de ces qualités. Choisissez si possible des couleurs s'accordant avec votre environnement (évitiez le vert acide ou le rouge fluorescent...).

Suivant le temps, vous porterez :

- un T-shirt (coton), éventuellement à mailles s'il fait chaud. Faites-le sécher au soleil pendant les pauses si vous avez transpiré au cours de la marche ;

- une chemise (coton, flanelle, laine) ou une chemisette à manches courtes (attention aux coups de soleil) ; une chemise légère, à manches longues, portée seule et ouverte peut être idéale par temps chaud ;

■ un chandail léger (laine) s'il fait frais. Attachez autour de votre taille chemise et chandail pendant la marche si vous avez trop chaud ;

■ un slip (coton). Pour plus d'aisance, choisissez slips et T-shirts légèrement trop grands et lavez-les de préférence au savon de Marseille qui ne risque pas d'irriter ;

■ un chapeau léger en coton, genre « bob », ou un foulard noué sur la tête vous serviront à atténuer l'ardeur du soleil ;

■ dans les poches, vous aurez mouchoir, allumettes et canif ;

■ un pantalon ou short (coton), suivant la température et le terrain traversé. Vous fabriquerez un short à peu de frais dans un vieux pantalon, ou bien utilisez un flottant d'athlétisme.

Évitez les jeans, trop serrés, trop raides et horriblement désagréables lorsqu'ils sont mouillés. Les pantalons en velours côtelé sont plus souples et généralement solides, mais ils sèchent lentement. Les tissus extensibles sont confortables et sèchent rapidement. Choisissez vos pantalons larges : ici, le confort prime sur l'élégance. Les knickers peuvent être pratiques, mais ils ne doivent être ni trop courts, ni trop longs pour ne pas gêner aux genoux et jamais trop serrés (gare aux varices). S'il fait chaud, les chaussettes rabattues sur les chaussures laissent les jambes nues.

À emporter, rangés dans des sacs en plastique (non troués...), **au cas où il pleuvrait** :

■ recharge d'un T-shirt, une chemise, deux slips, un pantalon ou un short, deux paires de chaussettes, deux mouchoirs, un ou deux chandails de laine (un fin et un épais). Un maillot de bain n'est pas nécessaire, car, en pleine nature, le naturisme est généralement spontané ;

■ éventuellement, une paire de chaussures très légères pour reposer vos pieds pendant le bivouac du soir : « tongs » en plastique, espadrilles ou mocassins, ces derniers étant pratiques et faciles à faire soi-même.

Par temps très froid, portez ou emportez :

■ des sous-vêtements de laine (+ synthétique). S'il vous irritent, mettez du coton contre la peau et par-dessus un T-shirt à manches longues en laine et un collant (laine + soie). Mais attention à la transpiration : au cours d'un effort prolongé, n'attendez pas pour retirer des couches ! ;

■ une chemise de laine, et plusieurs chandails pas trop gros. N'oubliez pas : plusieurs couches minces sont plus chaudes qu'une seule épaisse. Les vêtements en « fibre polaire », aussi chaude et deux fois plus légère que la laine, sont agréables au toucher (on peut les porter à même la peau). Ils ont l'avantage d'éliminer la transpiration vers l'extérieur et de sécher rapidement. Portés seuls, ils protègent jusqu'à 0 °C ;

■ un pantalon de laine, plus ou moins épais suivant le froid, ou des knickers de laine ;

■ de grosses chaussettes de laine (attention à ne pas comprimer vos pieds : vous obtiendriez le contraire de l'effet désiré !) et, si possible, des socquettes de soie à l'intérieur (ou des chaussettes laine + soie). Vous pouvez glisser dans vos chaussures une semelle isolante en feutre ;

■ une veste de duvet (« doudoune ») ou de fibres synthétiques (hollofil, thinsulate). Ces dernières sont beaucoup moins fragiles et surtout ne craignent pas l'humidité. La veste de duvet est lourde, chère et encombrante, mais si agréable... ;

■ éventuellement, un foulard de soie ;

■ un bonnet de laine ou une cagoule (ou le capuchon de la veste de duvet) ;

■ des gants de laine (avec peut-être des sous-gants en soie, très fins, à l'intérieur) ou des moufles - les doigts s'y réchauffent les uns les autres, ce qui n'est pas le cas avec les gants.

Ainsi équipés, vous pourriez (presque) affronter l'hiver dans l'Himalaya ! Comme ce ne sera sûrement pas le cas, prenez soin de ne pas trop vous couvrir, du moins pendant la marche : vous risquez d'être vite en sueur et de désirer vous découvrir à la première halte, une excellente solution pour





vous enrhumé ! Gardez donc les vêtements les plus chauds pour l'arrêt, en particulier pour le bivouac du soir. Rappelez-vous qu'en montagne tous les types de temps peuvent se rencontrer au cours de la même journée : même en plein été, il est judicieux d'emporter des vêtements d'hiver.

S'il vous arrive d'être pris par un froid intense sans avoir d'équipement adéquat, intercalez plusieurs épaisseurs de papier journal entre chemise et chandail. C'est un excellent isolant... mais encore faut-il emporter un journal.

En cas de pluie

Abritez-vous sous un parapluie ! Ce digne instrument soulève en général l'hilarité... jusqu'à ce qu'il pleuve et qu'en marchant, les modernes porteurs de capes ou autres cirés aient suffisamment transpiré à l'intérieur de leurs vêtements étanches (à l'air autant qu'à l'eau...) pour être aussi trempés que s'ils n'avaient rien mis ! Le parapluie présente l'immense avantage de laisser respirer tout le corps, un point sur lequel on n'insistera jamais assez. Pendant la marche, il est possible de le caler sur le sac à dos pour avoir les mains libres. Pour traverser des broussailles, il vaut mieux le refermer..., ce qui est tout de même plus facile à faire que de retirer ses vêtements de pluie pour éviter de les déchirer. S'il pleut vraiment trop, on peut s'asseoir sous son parapluie et attendre que la pluie cesse... Je vous l'affirme : l'essayer, c'est l'adopter.

Choisissez le parapluie à la fois le plus léger et le plus large possible. Les parapluies à manche repliable sont généralement trop lourds, mais certains sont très légers. Seuls inconvénients du parapluie, les rafales violentes de vent qui risquent de le retourner - mais les capes donnent aussi prise au vent -, et son encombrement... S'il est en coton, pensez à l'imperméabiliser de temps en temps.

Protégez-vous avec une cape ou un poncho. Légère, facile à transporter, étanche (mais

attention aux coutures), la cape de pluie connaît un succès justifié, en particulier les modèles permettant de couvrir le sac à dos. Mais, si elle est trop courte, l'eau s'écoule sur le pantalon, qu'elle trempe rapidement ; trop longue, elle gêne la marche..., et l'on passe de l'un à l'autre sans transition vraiment acceptable.

Choisissez une cape munie d'une ceinture pour minimiser l'action du vent. Attention à la végétation dense. Il existe de petites capes permettant juste de recouvrir le sac à dos. Cette formule peut être intéressante avec un parapluie.

Vous pouvez aussi porter une veste en Gore-Tex. Le Gore-Tex est un tissu à pores d'environ 0,2 micron, laissant passer l'air mais non l'eau. Parfaitement étanches tout en permettant d'évacuer la transpiration, ces vestes semblent proches de l'idéal. Mais elles sont fragiles et vraiment très chères. Il existe également des pantalons en Gore-Tex possédant les mêmes avantages.

Évitez :

- les K-way, qui ne résistent guère qu'à une pluie fine de brève durée : le moindre orage les transperce. Il ne faut les employer que comme coupe-vent ;
 - les cirés, beaucoup trop lourds et dans lesquels on transpire excessivement dès qu'on marche ;
 - les anoraks, qui s'imprègnent d'eau ;
 - les vestes militaires, qui ne protègent ni de la pluie, ni du froid ; leur seul intérêt est d'être solides et d'avoir de grandes poches...
 - les vêtements antifroid, qui ne sont pas étanches, sauf s'ils sont en Gore-Tex. Ne mouillez jamais une veste en duvet. Un encas léger et bon marché consiste en une feuille de polyéthylène soudée, munie d'une capuche et de larges manches.
- Pour protéger le bas de vos pantalons, remontez vos grosses chaussettes de laine - non désuintée si possible - par-dessus : la laine absorbe moins l'eau que le coton du pantalon dont le bas devient vite une éponge ! Des guêtres en nylon se montre-

ront fort utiles : elles protègent aussi la chaussure et permettent même de marcher quelque temps dans de la neige fondante. Si vous préférez plus léger, utilisez des « stop-tout », petits manchons en nylon ou en coton d'environ 10 cm de hauteur, enserrant jambes et chaussures par des élastiques (attention à la circulation). Mais la protection qu'ils offrent est bien moindre. Ils évitent en tout cas que cailloux, pluie ou neige ne pénètrent dans la chaussure.



Qu'emporter d'autre ?

Un couteau

Choisissez un canif simple et léger, à lame robuste de forme classique, en acier au carbone et non en inox, qui s'aiguisé difficilement. L'idéal est sans doute encore le bon vieil Opinel à virole (celle-ci est utile pour ne pas se faire pincer les doigts...). Les « Laguiole » sont très pratiques aussi. Les multitlames type « armée suisse » sont lourds, encombrants et pas forcément très utiles, à part les ciseaux, la pince à épiler et la loupe, éventuellement la scie, que vous pouvez emporter séparément.

Les couteaux norvégiens sans garde, dont la poignée rentre dans le fourreau, peuvent être intéressants. Portés à la ceinture, ils sont faciles à retrouver. Certains ont une lame feuilletée, en acier au carbone, à la fois souple et facile à aiguiser. Mais évitez les couteaux de trappeur à lame en acier inoxydable.

Il existe aussi des couteaux de survie, plutôt de l'ordre du gadget : ils comportent divers éléments (boussole, fil et aiguille, épingles doubles, etc.) que vous emporterez dans votre « trousse de survie ».

Par rapport aux canifs, les couteaux de plus grande taille servent à couper et travailler le bois en les maniant comme une hache. Vos couteaux doivent toujours être parfaitement aiguisés. Emportez une pierre à aiguiser ou, mieux, un fusil à diamants démontable, particulièrement efficace,

que l'on peut porter à la ceinture dans sa housse de cuir.

Pour affûter un couteau, tenez-le à un angle d'environ 30° par rapport à la pierre et glissez la lame transversalement, en tirant vers vous comme pour découper une mince tranche. Répétez le mouvement cinq ou six fois, puis retournez le couteau et procédez de façon semblable le même nombre de fois mais en sens inverse, en éloignant de vous pour découper les tranches. Commencez l'opération en appuyant assez fortement avec la lame sur la pierre, puis continuez en relâchant la pression et finissez en glissant doucement pour que le fil soit parfait (voir p. 90).

Soyez patient et gardez bien toujours le même angle entre le couteau et la pierre. Avec une lame en inox, l'aiguisage est extrêmement long, alors mieux vaut le pratiquer souvent que d'attendre que le fil se soit émoussé. Tandis qu'avec l'acier au carbone, le rattrapage est plus rapide.

Une lampe de poche

Le mieux est la « Maglite » de taille moyenne (à deux piles AA). Elle est étanche, économique et éclaire loin, avec un faisceau réglable. Le rapport qualité/prix est très bon. Il en existe d'autres modèles : plus petit (deux piles AAA), intéressant car très léger, et plus gros, qui éclairent remarquablement mais sont trop lourds.

Sinon, emportez une lampe ordinaire à pile plate. Les boîtiers en plastique sont un peu plus légers que ceux en métal. Les lampes frontales sont très pratiques, car elles permettent de se servir des deux mains. Il en existe des modèles légers. Évitez les lampes torches classiques, car elles sont très lourdes et leur long faisceau ne vous est pas indispensable. En revanche, les minuscules crayons-torches peuvent être utiles, vu leur poids et leur encombrement dérisoire.

Utilisez toujours des piles alcalines ou au lithium, plus chères mais plus durables. Il existe des lampes-dynamos, où la pression sur la poignée actionne un générateur électrique. Leur intérêt est indéniable.



Une gourde

En métal d'au moins un litre (1 litre 1/3 ou 1 litre 1/2 est préférable). Évitez le plastique, où l'eau prend vite un mauvais goût. Les gourdes munies d'une enveloppe de feutre gardent l'eau au frais même en pleine chaleur : il suffit de les mouiller et de les suspendre dans un courant d'air.

De la ficelle

En grande quantité, pour monter le bivouac, et pour toutes sortes d'autres usages. Choisissez une cordelette de 2-3 mm de diamètre. Pas de nylon, qui glisse.

Une boussole

(Voir p. 69).

Les cartes nécessaires

(Voir p. 69).

Une « trousse de survie » comportant :

- fil et aiguilles,
- lames de rasoir,
- épingles de sûreté,
- morceaux de bougie (éventuellement des bougies de survie, brûlant beaucoup plus lentement),
- élastiques,
- allume-feu (voir p. 56),
- allumettes rendues étanches (voir p. 58) et/ou briquet,
- sifflet (au cas où vous vous perdriez),
- lacets (pour chaussures et autres usages éventuels),
- stylo à bille et carnet.

Rangez soigneusement tout cela dans une boîte en plastique de petite dimension. Les étuis de film 35 mm, parfaitement étanches, sont très pratiques. Deux ou trois seront suffisants pour tout caser (sauf le briquet, le stylo à bille et le carnet...) et vous leur trouverez sûrement

d'autres contenus (bouchons d'oreilles, pansements adhésifs, sel, aromates...). Il peut être bon d'avoir toujours cette trousse de survie dans vos poches quand vous vous promenez (avec couteau, ficelle, cartes et boussole). On ne sait jamais.

Votre trousse à pharmacie

(Voir p. 112).

Une couverture de survie

C'est une mince feuille de polyester métallisée sous vide, douée d'un pouvoir réfléchissant exceptionnel et parfaitement imperméable. Comme elle ne pèse que 60 g et qu'elle ne tient pas plus de place qu'un foulard, il serait dommage de ne pas en prendre une avec soi, vu les services qu'elle peut rendre en cas de froid intense ou d'accident. Une fois dépliée, il est impossible de la ranger dans le peu d'espace qu'elle tenait, mais on pourra la tasser au fond d'une poche. Attention, elle est fragile et se déchire facilement. Il existe des modèles robustes, collés sur un tissu plus épais, mais le poids et l'encombrement s'en ressentent grandement.

Évitez de vous enrouler dans une couverture de survie pour dormir : vous aurez chaud, certes (sauf au contact du sol, dont elle n'isole pas), mais vous serez trempé de sueur. Contentez-vous d'en envelopper vos pieds, particulièrement sensibles au froid.

Une paire de lunettes de soleil de bonne qualité

(Voir p. 102).

Des sacs en toile ou en plastique

Pour ramasser les plantes

De nombreux sacs en plastique de toutes tailles

Pour envelopper votre équipement.

Éventuellement, emportez aussi :

- des jumelles (voir p. 68),
- une loupe de botaniste (pour vous aider à identifier les plantes et vous émerveiller encore plus devant la beauté de la nature),
- un porte-cartes (voir p. 69),
- des comprimés pour purifier l'eau ou une pompe à main (voir p. 16),
- de la graisse à chaussures,
- une pochette chauffante en cas de froid intense,
- un fil à scier qui vous permettra d'utiliser des rondins trop gros pour être cassés - à n'employer que sur du bois mort !
- un bâton ferré (voir p. 67).

Matériel commun

- Des gamelles légères en aluminium (voir p. 28) en nombre et taille suffisants pour le groupe. Les gamelles, quarts et couverts individuels ne sont pas indispensables (taillez vous-même baguettes et cuillères), ou peuvent être partagés : à vous de juger ! N'oubliez pas de prendre des poignées adéquates pour retirer les gamelles du feu !
- Des toiles plastiques pour monter le bivouac (voir p. 80).

- Un peu de nourriture de base (voir p. 25).
- Éventuellement, une corde de 20 m en 7 mm.

Évitez d'emporter :

- Cigarettes, tabac, alcool, excitants... ;
- produits de beauté, déodorants, parfums... ;
- savonnets, dentifrices chimiques, shampoings, crèmes solaires parfumées synthétiquement... (pour les remplacer, voir p. 115).

Ces différents objets émoussent l'un ou l'autre de vos sens et risquent par là-même de nuire à la qualité de votre expérience avec la nature. Et n'oubliez pas qu'ils gêneront, voire aggraveront, certainement les personnes du groupe à l'odorat plus développé (la fréquentation de la nature et l'utilisation des plantes aiguissent tous les sens, en particulier le toucher, le goût et l'odorat). Pour l'harmonie du groupe, évitez les provisions personnelles, même si vous ne comptez vous en servir qu'en cas extrême... Laissez aussi votre montre : le temps de vivre ne se mesure pas !



Contenu du sac à dos

- | | | | |
|--|--|--|---|
| ☐ sac de couchage | ☐ K-way | ☐ toile plastique | ☐ couteau |
| ☐ matelas | ☐ lampe de poche | ☐ slips | ☐ gourde |
| ☐ T-shirt | ☐ ficelle | ☐ pantalon | ☐ boussole |
| ☐ chemise | ☐ cartes | ☐ chandails | ☐ trousse à pharmacie |
| ☐ short | ☐ «trousse de survie» | ☐ mouchoirs | ☐ couverture de survie |
| ☐ chaussettes | ☐ lunettes de soleil | ☐ parapluie | ☐ sacs en plastique |
| ☐ foulard ou bob | ☐ sac à viande | ou/et cape de pluie | |

Liste complémentaire

- | | | | |
|---|---|---|---------------------------------------|
| ☐ moustiquaire | ☐ loupe de botaniste | ☐ graisse à chaussures | ☐ jumelles |
| ☐ veste de duvet | ☐ comprimés pour eau | ☐ gants de laine | ☐ corde |
| ☐ guêtres | ou pompe à main | ☐ mocassins | ☐ porte-cartes |



Poids moyens du matériel

(en grammes)

Sac à dos	500-2 500	Bougies de survie (<i>par 2</i>)	80/bougie
Poches de ceinture	130	Allumettes imperméables (<i>4 boîtes</i>)	10/boîte
Duvet couverture	1 000-3 000	Allumettes tous temps (<i>2 boîtes</i>)	20/boîte
Duvet sarcophage	1 500-2 000	Briquet à amadou	40
Drap de duvet (<i>sac à viande</i>)	130-470	10 recharges amadou	20
Matelas à cellules fermées	400-700	Briquet à magnésium	50
Matelas mousse (<i>grande taille</i>)	1 600-2 800	Briquet solaire	15
Mini-matelas autogonflant	500-1 000	Sifflet	30
Tente pour une personne (<i>abri de bivouac</i>)	900-2 600	Couverture de survie	60-250
Tente pour deux personnes	2 100-6 000	Lunettes de soleil	30-60
Housse de bivouac (<i>sac bivouac</i>)	250-530	Jumelles légère 60 (<i>monoculaire</i>)	650
Toile imperméable pour bivouac (<i>largeur 160 cm</i>)	80/m ²	Loupe de botaniste	20-80
Œillets	5	Porte-cartes	55-230
Toile pour moustiquaire (<i>largeur 75 cm</i>)	35/m ²	Curvimètre	30
(<i>largeur 120 cm</i>)	35/m ²	Comprimés pour purifier l'eau	30-80
Moustiquaire	1 200	Filtre à eau par siphonnage : <i>Esser (0,4 µ) 1,5 l/h</i>	280
Chaussures	1 100-2 200	<i>Katadyn (0,2 µ) 2 l/h</i>	550
Semelles	30	Filtre à eau à piston : <i>Katadyn (0,2 µ) 0,75 l/mn</i>	650
Guêtres	50-400	Glace de visée en plastique (<i>miroir de signalisation</i>)	35
Cire hydrofuge	10	Altimètre	60-180
Socquettes	40-100	Aspi-venin	80
Mi-bas	150-300	Pochette chauffante	50-60
Knickers	800	Chaufferette à combustion	120
Bob	150	Ciseaux pliants télescopiques	20-30
Collants	150	Fil à scier	15
Veste chaude et « doudoune »	700- 1 300	Réchauds — à combustible solide	170
Cagoule	100	— 20 tablettes	80
Moufles et gants	100-250	— à pâte gélifiée	100
Cape et poncho	250-400	— à alcool	970
Coupe-vent/pluie fine	95-250	— à essence minérale	550-800
Veste en Gore-Tex	450-600	— à pétrole	1 200
En-cas en polyéthylène	150	— multicom bustibles	300-1 500
Couteau pliant	30-200	— à butane	280-450
Couteau de survie	250-600	— cartouche	90-190
Lampe de poche	20-160 plus piles	— à propane	350
Lampe frontale	75-150	— cartouche	160
Lampe-dynamo	150		
Gourde en métal	300-500		
Boussole	10-270		
Cartes I.G.N. au 1/25 000 ^e	90		



La préparation

Bien équipé, bien préparé, tout est possible. Pour vous sentir à l'aise en pleine nature, pas de mystère : entraînez-vous avant le départ. La préparation dépendra bien entendu de vos capacités physiques et de votre vie quotidienne. Un sédentaire d'un certain âge devra se préparer plus longtemps (attention, pas plus intensément) qu'un jeune randonneur. Mais n'oubliez pas que la préparation doit également avoir lieu dans la tête. Qui peut se vanter d'être psychologiquement prêt à vivre avec ce qui nous entoure ?

Pensez en tout cas aux points suivants :

Marcher

Profitez de vos week-ends pour aller randonner ; cessez de prendre votre voiture ou les transports en commun pour vous déplacer en ville : marchez ou prenez un vélo (vous irez d'ailleurs peut-être plus vite ainsi...) ; faites du jogging sans forcer. C'est la résistance qui compte ; ne prenez plus l'ascenseur ; etc.

Pour s'assouplir, rien de tel que le yoga, école de détente et de relaxation. Mais n'omettez pas la bonne vieille gymnastique sous ses diverses formes.

S'orienter

Pour apprendre à vous orienter en maniant la boussole, pourquoi ne pas vous essayer à quelques courses d'orientation ?

Porter le sac à dos

Chargez-le progressivement et augmentez la distance jusqu'à quelques randonnées « grandeur nature ».

Chaussures

Commencez par les graisser soigneusement pour les assouplir, puis faites-les à votre pied en les portant (chez vous, en ville, en week-end...) une demi-heure, une heure, puis progressivement toute la journée. Vous y serez « comme dans des pantoufles » !

Soleil

Exposez-vous peu à peu, pas plus d'un quart d'heure par jour au départ, sans rester immobile, puis augmentez la durée. Tout dépend bien sûr de votre type de peau.

Froid

Évitez de vivre en hiver dans des locaux surchauffés et de vous couvrir à l'excès lorsque vous sortez.

Pluie

N'ayez pas peur de vous faire mouiller à l'occasion, dans la mesure où vous pourrez assez rapidement vous sécher et changer de vêtements.





Dormir dehors

Commencez par laisser vos fenêtres grandes ouvertes la nuit, quel que soit le temps... ou presque ! Entraînez-vous à dormir dans votre jardin ou dans celui d'un ami, puis à bivouaquer au cours de vos week-ends.

Se nourrir différemment

Un point très important vu tout ce qui est lié à la nourriture (affectif, culturel, psychologique...).

Essayez de réduire progressivement la viande en consommant davantage de légumes, des céréales complètes et des légumineuses, de qualité biologique si possible. Supprimez de temps en temps les produits laitiers et le vin et tâchez d'éliminer les stimulants que vous savez être néfastes : café, tabac, alcool. Ce n'est pas si draconien que cela : vos papilles risquent même de retrouver une deuxième jeunesse... et vous avec.

Diminuer la quantité de nourriture ne vous fera sûrement pas de mal, et pourquoi ne pas faire l'expérience d'un jeûne bien conduit (procédez par paliers). Attention en particulier à la reprise alimentaire. Apprenez à retrouver le vrai goût d'un aliment... et pour cela, il faut avoir vraiment faim !

Être seul

Même si vous partez en groupe, il est bon de faire l'expérience de la solitude, qui seule permet vraiment d'observer ce qui nous entoure et d'être en contact avec soi-même. Vous apprendrez ainsi à voir en face certaines de vos peurs. C'est le premier pas pour vous en affranchir : les réprimer et les juger ne sert à rien ; vivez avec elles, discutez-en avec vos amis et, lorsque vous serez prêt, elles auront disparu.

Vous n'arrivez pas à trouver le temps ? Méditez cette parole : « *Qui veut faire quelque chose trouve un moyen, qui ne veut pas trouve un prétexte...* ».

Il est facile de se prendre au jeu : ce qui n'était qu'une simple préparation à des vacances un peu différentes peut fort bien devenir une habitude de vie. Pas si désagréable que certains voudraient le faire croire, confondant vie saine et ascèse. *Vivere parvo* ne s'est jamais traduit par « Vivre triste »... c'est plutôt, l'observation en est facile, tout le contraire.

Si vous aimez vraiment la vie en pleine nature, vous verrez qu'il est possible de retrouver un peu - beaucoup - de cet émerveillement et de ce bien-être dans votre vie quotidienne. Vous avez tous les atouts !





La découverte de la nature passe par celle des végétaux.

Renseignements pratiques

La « survie douce » avec François Couplan

Pendant une semaine ou deux, voici l'occasion de laisser derrière vous (pour quelque temps...) vos habitudes, d'échapper aux contraintes de la routine citadine, de découvrir une relation profonde avec la nature, de vivre, libre, le moment présent. Cette aventure intense vous permettra de retrouver un peu de vos racines - puissant facteur d'équilibre - et de nouer des liens avec d'autres êtres humains dans un partage quotidien.

Des moments d'harmonie que nous pourrions vivre ensemble, peut-être garderons-nous quelque chose dans notre vie quotidienne. Nous nous serons en tout cas découverts un peu plus.

La survie douce, c'est partir en groupe dans la nature avec un minimum de nourriture et d'équipement (détaillé plus haut) pour favoriser le contact avec ce qui nous entoure. C'est apprendre à utiliser les plantes sauvages pour se nourrir et se soigner, à se débrouiller pour vivre au mieux avec ce dont on dispose. C'est explorer un territoire inconnu et, le soir, se rassembler autour du feu pour partager le repas, puis enfin dormir à la belle étoile ou sous un bivouac improvisé si le temps menace...

Le vent, la neige, la pluie, le froid, la chaleur, les insectes font percevoir la nature comme hostile, mais on se rend vite compte qu'elle est avant tout notre mère nourricière et une source de joies chaque jour renouvelées. Tout se passe beaucoup mieux si, au lieu de se battre contre elle, on essaie

de s'en faire une amie en apprenant à la connaître.

Il ne s'agit pas de « survivalisme », de survies de type commando, fondées sur le goût de l'effort et du risque, voire sur la peur de la catastrophe. L'idée de nous battre, de conquérir ne nous intéresse pas. La chasse non plus - il serait d'ailleurs bien illusoire d'espérer apprendre à chasser en quelques jours.

Ce n'est pas non plus une randonnée, où tout est prévu et minuté. Il nous faudra chercher ensemble le chemin à prendre, décider des lieux où bivouaquer, trouver de l'eau... L'aventure sera notre compagne.

La cueillette sera l'une de nos principales occupations au cours de cette aventure, non seulement parce qu'il est nécessaire de se nourrir et que les plantes sont le plus sûr moyen d'y parvenir, mais aussi pour la découverte de préparations et de saveurs nouvelles. Mais attention : il ne s'agit pas d'un stage de botanique. Nous voulons avant tout vivre quelque chose de global. Les plantes seront bien sûr nos « interlocuteurs privilégiés », sans que nous puissions toutefois consacrer à leur découverte autant de temps que lors d'un stage d'étude des végétaux sauvages qui est d'ailleurs fait pour cela ! En revanche, vous n'oublierez plus les plantes que vous aurez ramassées, préparées, mijotées, dégustées : ce sont elles qui vous auront permis de vivre !

Suivant les lieux choisis (souvent en montagne), et la saison, il pourra se faire que les plantes soient relativement peu abondantes ou peu variées ; c'est qu'il nous faut des endroits forts et beaux, où la civilisation ne se fasse pas trop sentir. Ici, l'expérience prime sur la connaissance.

Quoi d'autre ? Au cours de ces quelques jours dans la nature, nous pourrions voir comment faire du feu (même avec des allumettes, c'est tout un art que peu possèdent et sans allumettes, on croirait de la magie !), comment tailler des couteaux de pierre, fabriquer de la ficelle avec des fibres végétales, comment s'orienter avec carte et boussole, apprendre à lire le paysage, à reconnaître les nuages, choisir un lieu de bivouac et monter un abri, observer les étoiles, découvrir le chant des oiseaux...

La nourriture. Pour compléter notre cueillette, nous emporterons un peu de farine complète, d'huile d'olive et de sel. Cette base nous permettra d'augmenter l'éventail des plats sauvages que nous pourrions préparer.

Le groupe est généralement compris entre 8 et 15 participants, mais il pourra nous arriver d'accepter jusqu'à 20 personnes. Vous vivrez une expérience de groupe enrichissante, dans la mesure où vous accepterez de vous y intégrer.

Le rythme du groupe sera déterminé par les plus faibles (souvenez-vous, il ne s'agit pas de faire des performances ; et qui sera le plus faible dans ces circonstances tellement différentes ?).

Des discussions pourront permettre une certaine harmonisation : si tous sont d'accord, les plus matinaux peuvent par exemple réveiller les autres et permettre de démarrer plus tôt la journée.

Des moments de solitude existent aussi : mettez-les à profit pour réviser les plantes que vous aurez vues, pour écouter la nature (le matin, avant que les autres ne se lèvent...), pour vous retrouver avec vous-même. Dans la mesure du possible, nous passerons une demi-journée en solitaire pour que chacun, après quelques jours, puisse faire le point de sa relation personnelle avec la nature, avec les autres, avec lui-même.

L'animateur est un professionnel, qui conduit des « survies douces » depuis plus

de vingt-cinq ans, mais c'est surtout un amoureux de la nature, qui vous fera partager sa passion. Ce n'est pas un « chef » qui vous dira tout ce qu'il faut faire, ni une « nounou » qui cherchera à vous sécuriser et à vous éviter les embûches du chemin, car ce sont elles qui nous font grandir. C'est avant tout un guide, qui vous aidera à découvrir les richesses de la vie au sein de la nature, en vous faisant partager ses connaissances.

Plutôt que de diriger, il suggérera pour arriver à un accord, à une décision de groupe, même si ce processus peut sembler lourd à certains, qui y verront une perte de temps. La porte est ouverte aux initiatives, mais si elles sont malheureuses (couper du bois vert, construire un énorme foyer, etc.), vous pourrez vous attirer quelques remarques. Essayez de ne pas en prendre ombrage...

Les difficultés. Nous ne les cherchons pas, mais, de par le fait même de l'expérience, elles viennent à nous. Et elles sont multiples.

■ La première difficulté vient du changement de nourriture : ce que vous mangerez sera très différent de votre alimentation habituelle, et peut-être votre organisme y réagira-t-il, car les plantes sauvages sont souvent fortes. Vous aurez sans doute faim ! La quantité sera moindre que dans votre vie de tous les jours, mais vous savez bien que vous mangez trop, car l'habitude (« il est midi ») et les compensations affectives viennent se mêler à vos besoins réels. Il est possible que vous ressentiez de la faiblesse, voire une hypoglycémie, ce qui est sans danger pour une personne en bonne santé (rappelez-vous que vous devez l'être pour venir avec nous).

Mais une fois que vous serez habitué à cette nouvelle nourriture, vous vous rendrez compte que de petites quantités suffiront à vous procurer l'énergie nécessaire : les plantes sauvages sont remarquablement nutritives, et l'on ne se nourrit pas que de substances physiques... En plus, vous découvrirez un sentiment de légèreté, ce





qui est le seul moyen de s'accorder aux fines vibrations de la nature.

Pour la plupart des personnes, une transition de deux ou trois jours s'avérera nécessaire. Elle sera plus ou moins difficile, suivant l'état de l'organisme et l'adaptabilité aux changements. Attendez-vous à perdre du poids.

■ Le manque de sommeil se fera peut-être sentir, à cause du confort précaire, du changement d'habitudes, de l'environnement un peu inquiétant, du froid... C'est une question d'équipement et d'habitude.

■ Les conditions atmosphériques peuvent être défavorables : le froid et la pluie surtout, en plus de leurs effets physiques désagréables, peuvent saper le moral. Un bon équipement est indispensable et une habitude de ces difficultés s'avère précieuse. Souvenez-vous que dans notre recherche de lieux beaux et forts, loin de la civilisation, nos pas nous conduiront souvent en montagne, où le climat, même en plein été, peut être rude et changeant.

■ L'effort physique pourra être ressenti comme intense : marche, port du sac à dos, etc. Un bon entraînement est nécessaire.

■ La vie en groupe et son rythme, ressenti parfois comme trop lent, avec des temps morts, peut être difficile à supporter. Cela fait partie des règles du jeu, alors soyez prêt à y faire face, en exerçant votre patience et votre esprit d'initiative : c'est à chacun d'entre nous de faire avancer les choses, n'attendez pas qu'on vienne vous chercher, proposez. Rien n'est minuté : prenez le temps de vivre chaque instant !

■ L'environnement différent de votre cadre de vie habituel et le manque de connaissances pour y faire face risquent de vous désorienter : on se sent tout petit devant la nature, on a peur de l'inconnu... Soyez prêt à vivre l'imprévu, car tout ne sera pas programmé, repéré à l'avance. Tâchez de devenir conscient de cet éventuel sentiment d'insécurité en vous et d'en découvrir les causes.

■ Le manque de stimulations intellectuelles sera peut-être un problème : dans la vie

actuelle, nous sommes habitués à toujours être en train de « faire » quelque chose, dans un monde où tout doit aller vite, où des informations, continuellement, nous assaillent de toute part. Le calme crée un vide. Là aussi, soyons-en conscients.

■ La faiblesse due à la faim, au manque de sommeil, le sentiment d'insécurité et les autres difficultés mentionnées plus haut risquent de provoquer de la mauvaise humeur, voire de l'agressivité. Il ne s'agit pas de réprimer ces sentiments, jugés négatifs : s'ils se manifestent, c'est qu'il y a une raison. Mais il est important de les remettre dans une juste perspective en cherchant à voir d'où ils proviennent et ce qu'ils impliquent.

Souvenez-vous que les difficultés font partie intégrante de l'aventure. N'en rejetons pas systématiquement la faute sur les circonstances, ni sur « l'autre » (le groupe, l'animateur...), car nous y avons également notre propre part de responsabilités. L'admettre, le comprendre, puis dépasser ces difficultés, c'est cela qui nous aide à grandir.

Comment réagissez-vous quand quelque chose ne va pas ? Pour y réfléchir un peu, regardez ce dessin.

Pour vous, la bouteille est-elle à moitié pleine, ou à moitié vide ? Lorsqu'une difficulté surgit, quelle qu'elle soit, il est très important d'en parler dès qu'elle est perçue à la personne concernée (vous le lui devez !), si quelqu'un est en jeu, et en tous cas à l'animateur, qui est là aussi pour vous aider à la surmonter - pas forcément à l'éviter. Lorsque vous vous sentirez en confiance dans le groupe, dès qu'il sera assez soudé, parlez-en ouvertement avec les autres : nous sommes là pour vivre ensemble cette aventure !



Une semaine en pleine nature

La « Sur-Vie » : découvrir notre relation avec la nature, avec les autres, avec nous-mêmes.

La vie dans un environnement inhabituel, avec un minimum d'équipement, peut-elle être facile, voire même agréable ? C'est ce que tente de montrer François Couplan en emmenant depuis vingt-cinq ans des groupes de personnes faire l'expérience de la « survie douce ».

C'est à deux pas des gorges du Verdon que va se dérouler notre randonnée, dans les montagnes des Alpes de Haute-Provence parfumées de lavande sauvage. Un pays aux vastes horizons, où le soleil est roi. Me voici arrivée à la gare de Barrême, notre lieu de rendez-vous. De là, François nous emmène à son centre de stages, isolé en pleine nature. Après un dernier repas « civilisé », les dix stagiaires se réunissent autour de notre guide pour écouter ses conseils : « Nous allons emporter le minimum de choses : un duvet pour bien dormir, des vêtements chauds, de bonnes chaussures et un canif. Nous prendrons aussi un peu de farine et d'huile d'olive pour accommoder les plantes que nous ramasserons et pour favoriser la transition alimentaire : il ne s'agit pas de jeûner, mais de trouver une forme d'alimentation plus simple, plus naturelle ».

Nous sommes bientôt prêts au départ. Première constatation, agréable : mon sac à dos n'a jamais été aussi léger ! Suivant les conseils du livret que nous avons reçu, j'en ai retiré le superflu, et, bien sûr, la nourriture ne pèse pas trop lourd. Le chemin surplombe une vallée profonde. Le groupe est joyeux, mais les plaisanteries qui fusent semblent parfois cacher une pointe d'inquiétude devant ce qui nous attend. La largeur du chemin permet de marcher à plusieurs de front et les langues vont bon train. « Pourquoi es-tu venue ici ? » Jocelyne, infirmière à Grenoble, 25 ans, m'explique : « J'avais envie de sortir un peu du béton, de respirer un grand coup d'air pur. Ici, je suis ser-vie ». Fred, dentiste à Sisteron, 43 ans : « Moi, j'avais vraiment besoin de décompresser, de me dégager

du stress de ma vie professionnelle. Je suis déjà venu plusieurs fois avec François ». Vincent, employé à Paris, 29 ans, vient surtout pour découvrir une nouvelle approche de la nature, qu'il veut transmettre à la troupe de scouts dont il s'occupe. C'est également la motivation de Claire, secrétaire à Nantes, 36 ans, qui est venue avec sa fille Cécile, 10 ans – la benjamine du groupe, avec qui elle veut vivre une expérience au-delà du cadre familial. Quant à Roland, professeur à Strasbourg, 54 ans, il désire se ressourcer, se retrouver face à lui-même loin des artifices de la vie civilisée.

Le sentier descend maintenant en zigzagant vers le fond de la vallée pour traverser sur un vieux pont de bois, un torrent aux eaux blanches. Des arbres d'essences variées fournissent une ombre bienvenue et donnent une impression de calme et de mystère. Peu après, nous remontons pour rejoindre un sentier taillé à même le roc qui domine des gorges impressionnantes. Par endroits, cent cinquante mètres d'à-pic vertigineux nous séparent des vasques d'émeraude où le torrent s'assagit entre deux cascades. Le groupe est devenu très calme. La puissance et la beauté majestueuse de la nature nous forcent au silence.

Mais il est temps de revenir à des considérations plus matérielles et de songer à la cueillette. Car au cours de cette semaine en pleine nature, nous consommerons essentiellement les plantes que nous aurons ramassées. François nous présente au fil de leur rencontre les végétaux utiles. Le sureau par exemple, qui fournit d'abord ses fleurs pour en faire des beignets parfumés puis ses fruits pour les desserts ; la sarriette odorante, que l'on nomme « poivre d'âne » en Provence ; le tussilage, dont les feuilles cuites longuement sont un excellent légume ; les amélanches au goût de raisins secs, qui formeront un dessert apprécié. Et encore bien d'autres plantes.



En fin d'après-midi, nous arrivons à notre lieu de bivouac : une pelouse entourée de buis et de frênes, et en contrebas une source étonnamment abondante pour ce pays sec.

Malgré la fatigue de la marche, la plupart des membres du groupe sont prêts à s'activer. Certains vont chercher du bois et préparent le feu. D'autres montent un bivouac à partir de toiles de tente et de carrés de plastique retenus par des cordelettes, car de gros nuages noirs sont apparus vers l'ouest. De mon côté, j'ai choisi la cuisine. La première opération consiste à préparer avec de la farine une pâte dont nous confectifions des chaussons farcis d'épinards sauvages. Pendant ce temps, nous ferons cuire la soupe et préparerons une salade composée de nombreuses plantes. Des groseilles sauvages et une infusion de thym viendront clore ce repas, que j'aurais pu craindre plus frugal.

La nuit est tombée. Le cri de la chouette hulotte résonne avec régularité. François nous apprend à distinguer le cri du mâle, plus modulé que celui de la femelle. Réunis autour du feu, je lui demande : « Pourquoi as-tu baptisé ces stages du nom de survie douce ? Je ne comprends pas bien le terme. »

« Pour la plupart des gens, « survivre » signifie en fait « sous-vivre », vivre douloureusement dans des conditions difficiles. Pour moi, vivre avec peu de choses, dans un environnement naturel, avec les plantes, l'eau pure, le soleil, c'est « sur-vivre », vivre plus intensément. J'en ai souvent fait l'expérience et j'ai voulu la partager. Quant à l'épithète, c'est pour bien me démarquer des survies « dures », de type commando, où chacun essaie de sauver sa propre peau en se battant contre son environnement. Moi, je voudrais vous montrer que la nature est une amie et que, lorsqu'on la connaît, on s'y sent mieux qu'ailleurs. »

Malgré la nuit noire qui nous entoure avec une force inhabituelle pour nous autres citadins, la nature ne m'apparaît pas comme hostile. D'avoir été nourrie par elle ce soir et d'avoir appris à la connaître un peu par l'intermédiaire de ses plantes y est sûrement pour quelque chose. Je suis cependant contente de me trouver au sein d'un

groupe, car je n'aurais pas osé vivre seule cette aventure, et je discute encore avec quelques personnes avant de m'endormir sous les étoiles.

Les jours suivants se passent à parcourir les montagnes, de crêtes ventées en vallons profonds où coulent de frais torrents. Nous profitons souvent de l'occasion pour nous baigner. Ces intermédiaires tonifiants permettent aussi de relâcher un peu les tensions qui ne manquent pas de se produire. Car la vie en pleine nature ne va pas sans difficultés. Le changement d'alimentation n'est pas toujours bien vécu par tous. Il n'est pas évident non plus de ne pas pouvoir compter sur la stimulation du café ou de la cigarette, ni sur celle des innombrables habitudes qui comblent nos vides. Nous nous trouvons face à la nature, certes, mais aussi face à nous-mêmes, à nos peurs, à nos obsessions et ce n'est pas toujours facile à vivre !

Mais les problèmes qui se posent sont faits pour être surmontés. La clé de la survie – et de la vie en général – réside dans l'adaptabilité. Et de toutes façons, les difficultés ne peuvent effacer les bons côtés de l'expérience : l'approche en profondeur de la nature comme nous ne l'avions jamais abordée, les amitiés qui se sont nouées, le partage quotidien, la découverte des plantes, l'apprentissage de techniques intéressantes... Notre attitude face à la nourriture a aussi beaucoup changé : nous avons pu nous rendre compte qu'il est possible d'être plein d'énergie avec une quantité de nourriture bien moindre que celle que nous ingurgitions quotidiennement. Avec un sentiment de purification, de régénération et de bien-être.

Cette semaine était surtout un grand bol d'air, une sensation de liberté jamais vécue. D'émerveillement envers ce qui nous entoure pour l'avoir découvert d'une façon nouvelle. Le recul par rapport à ma réalité quotidienne, l'impression de m'être dépassée, le fait de me connaître un peu mieux m'ont permis d'acquérir une vision plus claire sur certains problèmes personnels et une force pour mieux aller de l'avant dans ma vie.





Plantes sauvages comestibles

Dans les pages qui suivent vous sont présentées 96 plantes parmi les plus fréquentes dans nos régions. Afin de faciliter leur découverte, elles ont été classées suivant le type d'environnement où elles poussent :

■ Bords des chemins, champs, décombres	146
■ Prairies	176
■ Bois et haies	188
■ Bords des eaux	215
■ Midi et région méditerranéenne	221
■ Montagnes	227
■ Littoral	239

À l'intérieur de chaque catégorie, les végétaux sont rangés par ordre d'importance, en commençant par les plantes de base (nutritives, abondantes, particulièrement savoureuses, etc.) pour terminer par les condiments et les plantes de moindre intérêt.

Chaque plante est décrite de façon précise et illustrée par un dessin au trait ou par une photographie en couleurs. Son habitat est précisé et les utilisations de ses différentes parties sont indiquées en détail. Pour passer à la pratique culinaire, on se reportera au chapitre *Cuisiner en pleine nature* où figurent les recettes pour accommoder toutes ces « bonnes herbes » - ainsi que celles de la liste complémentaire placée à la suite de l'herbier des plantes comestibles.

Pour faciliter l'emploi de ce guide, les plantes sont ensuite classées suivant les parties que l'on utilise : racines, feuilles (salades, légumes cuits), jeunes pousses et tiges, parties condimentaires (feuilles, graines, etc.), fleurs, fruits et graines.

Le symbole © indique les préparations culinaires auxquelles se prête la plante. Le symbole ☞ indique les parties comestibles de la plante.

L'herbier des pages qui suivent ne saurait se substituer à un ouvrage de détermination spécialisé ou à un guide d'identification qui seuls permettront d'identifier avec certitude les végétaux rencontrés.

Bonne cueillette.

Bords de chemins, champs, décombres

Stellaire

Stellaria media (Caryophyllacées)

Salade, légume

Toute la plante.

Toute l'année.

Habitat

Jardins, bois, pieds des murs, etc., lieux frais.

Utilisations

La Stellaire est certainement notre meilleure plante à salade. Elle est extrêmement tendre et possède un délicieux goût de noisette, elle pousse en abondance et se rencontre presque partout.

Lorsqu'avec l'âge les tiges deviennent filandreuses, il ne faudra cueillir que le sommet des plantes, avec les doigts ou un couteau. Il serait dommage de ne pas manger la Stellaire crue, mais si l'on en a découvert tout un champ, pourquoi ne pas la faire cuire en légume ou en fourrer des chaussons ? Ah ! la succulente Stellaire.

Description

Petite plante à tiges étalées ou dressées de 10 à 50 cm, caractérisées par une ligne de poils blanchâtres courant le long de la tige entre chaque groupe de feuilles. Celles-ci sont opposées, longues d'environ 1 cm, ovales et pointues. Les petites fleurs blanches ont cinq pétales profondément divisés en deux. La plante couvre généralement le sol d'un épais tapis vert.





Chénopode blanc

Chenopodium album (Chénopodiacées)

Salade, légume, soupe, chaussons

Les graines peuvent être cuites en céréales ou moulues en farine.



Feuilles, inflorescences, graines.

Avril-octobre ; graines : juillet-novembre.

Habitat

Jardins, champs, décombres, lieux incultes, etc.

Utilisations

Ce légume antique (consommé depuis au moins 10 000 ans) est souvent notre providence, car il est délicieux, nutritif et abondant. Les feuilles sont savoureuses en salade ou cuites comme légume, en soupe, en chausson, etc. Elles sont très riches en protéines, en vitamines A et C, en calcium. Lorsque les inflorescences sont encore assez tendres pour être cueillies entre le pouce et l'index, on les consomme comme les asperges. Les graines peuvent être cuites en céréales ou moulues en farine. Mais attention aux herbicides !

Description

Une des « mauvaises herbes » les plus (injustement) haïes, à tiges de 20 cm à 1,20 m, qui portent des feuilles ovales à contour fortement sinueux, rappelant un peu une patte d'oie, vert foncé en dessus et blanchâtres en dessous : la face inférieure des feuilles est recouverte d'une couche farineuse qui permet de reconnaître facilement la plante au toucher. Les longues grappes terminales sont formées de minuscules fleurs verdâtres qui donnent de petites graines noires, luisantes.



Ortie

Urtica dioica (Urticacées)

🌀 Soupe, légume, chapatis, chaussons

✂ Jeunes pousses, feuilles.

Avril-octobre, voire davantage.

Habitat

Décombres, pieds des murs, jardins, lieux fumés.

Utilisations

Contrairement à ce que pourraient croire les non-initiés, l'Ortie a tout pour elle : facile à identifier, disponible en quantité, savoureuse et extrêmement riche en protéines (8 % en poids frais, soit 40 % en poids sec : autant que le soja ! et elles sont complètes) ainsi qu'en vitamines A et C. Il est toujours préférable de ramasser les pousses de l'Ortie avec quelques feuilles terminales. Leur goût est plus fin que celui des feuilles développées. On les ajoute aux salades (mêlées aux autres plantes, elles ne piquent plus), on en fait d'inimitables soupes, bouillies, légumes, chapatis, chaussons... S'il ne fallait garder qu'une plante, ce serait l'Ortie ! Contre les piqûres : le Plantain. La petite Ortie (*Urtica urens*) est tout aussi comestible que la grande Ortie décrite ci-dessous.

Description

Est-il utile de décrire l'Ortie, peut-être la seule plante de notre flore que l'on peut reconnaître sans hésiter par la nuit la plus noire ? Avant tout, elle pique, et cela suffit à la distinguer de toute plante qui lui ressemble.





Amaranthe

Amaranthus retroflexus (Amaranthacées)

🌀 Salade, légume, chapatis

Les graines peuvent être cuites en céréales ou moulues en farine.

✂ Feuilles, inflorescences, graines.
Avril-octobre ; graines : juillet-novembre.

Habitat

Jardins, champs, décombres, lieux incultes (originaire d'Amérique du Nord).

Utilisations

La fréquence et les qualités de l'Amaranthe en font l'un de nos meilleurs légumes sauvages. Le goût des feuilles est peu prononcé, agréable, et celles-ci sont tendres : elles servent à préparer de bonnes salades ; mais l'Amaranthe est aussi un excellent légume cuit. Les feuilles sont très riches en protéines (plus que le soja), en vitamines A et C et en sels minéraux. Le sommet tendre des tiges avec les inflorescences se déguste comme l'asperge. Les graines sont bouillies comme céréale, ou moulues en farine (les Aztèques en raffolaient !). Une fois moulues, vous pouvez les ajouter à de la farine pour faire des chapatis.

Description

Une de nos bonnes « mauvaises herbes », à tige de 20 à 90 cm, souvent rougeâtre, portant des feuilles pétiolées à contour ovale ou en forme de losange. Les minuscules fleurs verdâtres sont groupées en courts épis à l'aisselle des feuilles, et en une longue grappe terminant la tige. Elles donnent de petites graines aplaties, noires et luisantes.



Mauve

Malva sylvestris (Malvacées)

🎯 **Salade, légume, fruits** crus ou cuits

✂️ Feuilles, fleurs, jeunes fruits.

Avril-octobre.

Habitat

Bords des chemins, décombres, friches, prairies.

Utilisations

Les feuilles de Mauve sont tendres et agréables, de saveur très douce. Même âgées, elles font d'excellentes bases de salades. On peut aussi les faire cuire, en particulier dans les soupes qu'elles épaississent grâce à leur mucilage. C'est lui qui confère à la Mauve ses propriétés adoucissantes et laxatives, utiles en cas de constipation. Les fleurs décorent magnifiquement - et savoureusement - les salades. Les tout jeunes fruits peuvent se manger crus ou cuits lorsqu'ils sont encore assez tendres. Les autres espèces de Mauves (six dans nos régions) se consomment de la même façon que la Mauve sylvestre.

Description

Grande plante dépassant parfois 1 m, à feuilles longuement pétiolées, incisées en cinq lobes arrondis, vert foncé, fréquemment tachées de pourpre à la base. Les grandes fleurs, groupées à l'aisselle des feuilles au sommet des rameaux, possèdent cinq pétales mauves à stries plus foncées. Elles donnent de curieux fruits circulaires que l'on nomme parfois « fromages » - à cause de leur forme, non de leur goût...



Laiteron

Sonchus oleraceus (Composées)



Salade, légume



Feuilles.

Mars-octobre.

Habitat

Lieux incultes, jardins.

Utilisations

Les feuilles de Laiteron sont d'excellents légumes sauvages. On les consomme crues en salade lorsqu'elles sont jeunes et tendres. Par la suite, il vaudra mieux les faire cuire. Elles sont rarement amères, mais si c'était le cas, il suffirait de les faire bouillir à l'eau. Les petites capitules, en boutons ou en fleurs, s'ajoutent aux salades. En plus du Laiteron maraîcher décrit ci-dessous, on utilise de la même façon le Laiteron des champs (*Sonchus arvensis*) et le Laiteron âpre (*Sonchus asper*), très semblables. Mais avec l'âge, le Laiteron âpre devient presque aussi piquant qu'un Chardon.

Description

Plante annuelle de 30 à 60 cm, à feuilles divisées en nombreux segments bordés de petites dents aiguës. Le segment terminal est triangulaire. Les feuilles, de consistance caoutchouteuse, embrassent la tige par deux lobes. Les petites fleurs jaunes, toutes en languette, sont groupées en capitules terminaux qui ressemblent en petit à ceux du Pissenlit. Les fruits surmontés d'une aigrette forment comme chez ce dernier une boule duveteuse caractéristique. Toute la plante renferme un suc laiteux.



Rumex crépu

Rumex crispus (Polygonacées)



Légume cuit

Feuilles.

Mars-juin.

Habitat

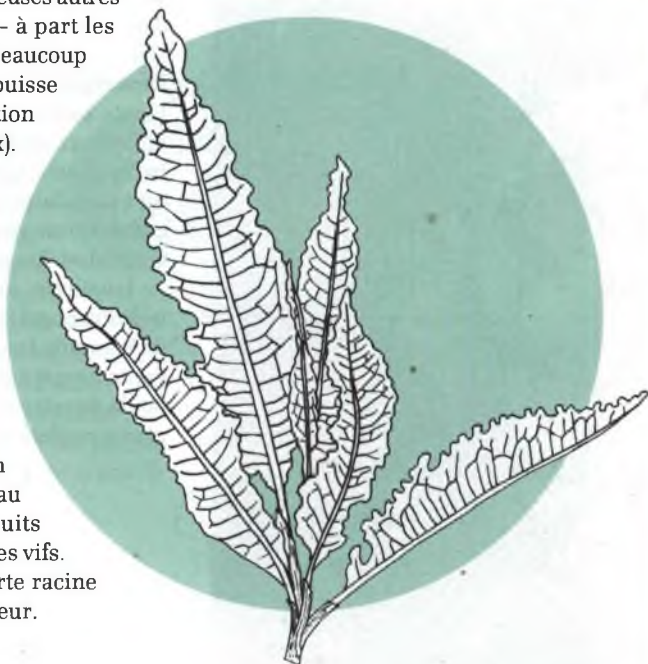
Bords des chemins, talus, prairies.

Utilisations

Contrairement à celles des autres espèces de *Rumex*, les feuilles du *Rumex crépu* sont généralement peu amères et peuvent être directement cuites comme légume sans qu'il soit nécessaire de les faire bouillir à plusieurs eaux pour en éliminer le tanin. On peut même ajouter quelques jeunes feuilles crues aux salades. Celles d'une autre espèce, le *Rumex pulcher*, sont encore moins amères. Et ce sont bien sûr d'excellents légumes cuits. La teneur en vitamines A (plus que la carotte) et C (2 fois 1/2 plus que le citron) du *Rumex crépu* est remarquable. Il existe de nombreuses autres espèces de *Rumex* mais - à part les Oseilles - la plupart sont beaucoup trop amères pour qu'on puisse les manger sans préparation (ébullition à plusieurs eaux).

Description

Grande plante pouvant dépasser le mètre, à feuilles épaisses, vert foncé, allongées et fortement ondulées. Les feuilles basales sont munies d'un fort pétiole. Les petites fleurs verdâtres sont rassemblées en longues grappes lâches, au sommet des tiges. Les fruits sont tétraédriques, à angles vifs. La plante possède une forte racine pivotante, jaune à l'intérieur.



Plantain lancéolé

Plantago lanceolata (Plantaginacées)



Soupe, légume, chapatis



Feuilles.

Toute l'année.

Habitat

Bords des chemins, prés, champs, jardins, décombres.

Utilisations

Les jeunes feuilles sont assez tendres et, coupées finement, s'ajoutent aux salades. Crues, les feuilles de Plantain ont une étrange saveur de champignons, avec une légère amertume. Toute l'année, elles servent à préparer soupes, légumes, chapatis et chaussons. Deux autres espèces proches du Plantain lancéolé, également très communes, s'utilisent de même : le grand Plantain (*Plantago major*) et le Plantain moyen (*Plantago media*). Tous trois font partie de la pharmacie d'urgence de la nature : leurs feuilles sont remarquables en cas de piquûre ou de blessure.

Description

Plante de 10 à 60 cm, aux feuilles toutes réunies à la base en une rosette dressée et non pas étalée. Les feuilles sont allongées, étroites, graduellement rétrécies à la base et pointues au sommet. Elles sont parcourues par trois ou cinq nervures parallèles. Les minuscules fleurs sont groupées en petits épis serrés terminant les tiges grêles.



Lamier

Lamium sp. (Labiées)

Salade, soupe, légume

Pousses, feuilles, fleurs.

Avril-octobre.

Habitat

Bords des chemins, haies, lisières.

Utilisations

Les feuilles des Lamiers sont de bons légumes. Les jeunes pousses tendres sont ajoutées aux salades. On fera cuire les feuilles plus âgées en soupe, en bouillies, dans les chapatis ou les chaussons. Les fleurs décorent joliment les salades. En plus du Lamier blanc, on utilise de même le Lamier tacheté (*Lamium maculatum*), le Lamier pourpre (*L. purpureum* ; prairies), le Lamier jaune (*L. galeobdolon* ; bois) et le Lamier amplexicaule (*L. amplexicaule* ; lieux cultivés et incultes). Le Lamier blanc est souvent nommé « Ortie blanche » ou « Ortie morte », mais la ressemblance n'est que superficielle : l'Ortie appartient à une tout autre famille.

Description

Il existe plusieurs espèces de Lamiers, toutes comestibles. Le Lamier blanc (*Lamium album*) est très commun et typique. C'est une plante à tige carrée de 20 à 60 cm, portant des feuilles opposées, ovales, en cœur à la base et pointues au sommet, fortement dentées, qui ressemblent à celles de l'Ortie. De grandes fleurs blanches à deux lèvres sont groupées à l'aiselle des feuilles. Le Lamier blanc vit en colonies.



Carotte sauvage

Daucus carota (Ombellifères)

🎯 Salade, légume, condiment



Racines, feuilles, fleurs, fruits.

Racines : automne-printemps ; plante : juin-octobre.

Habitat

Champs, lieux incultes, bords des chemins.

Utilisations

La racine de la Carotte sauvage peut être plus grosse que le pouce, charnue, tendre et sucrée, mais il faut la ramasser de l'automne de la première année de la vie de la plante au printemps de la seconde, avant que la hampe florale ne se développe. On la consomme crue ou cuite. Les feuilles sont ajoutées aux salades que décorent les fleurs. Les fruits dégagent au froissement une délicieuse odeur (de poire) et forment un excellent condiment.

Description

Plante de 10 à 80 cm, velue, à rameaux rudes au toucher. Les feuilles de la base sont deux fois complètement divisées en lobes plus ou moins dentés et découpés. Les petites fleurs blanches s'épanouissent de mai à octobre. Elles sont réunies en ombelles qui portent à leur base des bractées divisées et souvent, en leur centre, une grande fleur stérile rouge foncé. Les fruits sont couverts d'aiguillons. La racine pivotante est généralement blanche et dégage l'odeur bien connue de carotte. Les poils hirsutes de la plante et son odeur caractéristique permettent d'éviter toute confusion avec la Ciguë.



Bardane

Arctium lappa (Composées)



Salade, légume

Racines, pétioles, jeunes tiges.

Racines : automne-printemps ; pétioles et tiges : avril-juin.

Habitat

Lieux incultes, décombres, bords des chemins.

Utilisations

La racine de la Bardane est excellente, tant au goût (légèrement sucré) que pour la santé (effet dépuratif), et très nutritive grâce à ses glucides. Mais pour éviter qu'elle ne soit ligneuse, il faut la ramasser avant que ne se développe la hampe florale, c'est-à-dire de l'automne de la première année au printemps suivant. On peut la manger crue, cuite à l'eau ou sautée dans un peu d'huile. S'ils ne sont pas trop amers, les pétioles, coupés et pelés, se préparent de même. Enfin, la tige encore tendre, coupée et pelée, se déguste crue ou cuite comme un fond d'artichaut, dont elle possède - en plus fin - la saveur.

Description

Plante bisannuelle à grandes feuilles ovales, longuement pétiolées, blanchâtres en dessous, en cœur à la base. La tige ne se développe que la seconde année de la vie de la plante et peut atteindre 1,50 m ; elle est fortement striée. Les petites fleurs violacées sont réunies en capitules munis de crochets qui s'accrochent aux vêtements et aux cheveux.



Panais

Pastinaca sativa (Ombellifères)

Salade, légume, soupe, condiment

Racines, feuilles, fruits.

Racines : automne-printemps ; feuilles : avril-septembre ; fruits : août-septembre.

Habitat

Bords des chemins, friches, prairies.

Utilisations

Les racines sont tendres de l'automne de la première année de la vie de la plante au printemps de la seconde, avant que la hampe florale n'apparaisse. Ensuite, elles deviennent ligneuses. Elles sont riches en glucides, donc très nutritives, et possèdent une saveur aromatique un peu sucrée des plus agréables. On les coupe crues dans les salades, ou on les fait cuire en ragoût avec d'autres plantes. Elles sont particulièrement délicieuses sautées dans un peu d'huile. Les jeunes

feuilles peuvent être ajoutées aux salades, les autres sont cuites en soupe, en légume, en chapatis, en chausson. Les fruits, aromatiques et piquants, sont un bon condiment - à employer avec modération !

Description

Ombellifère bisannuelle atteignant 1 m, à feuilles divisées en 5-11 segments ovales ou lobés. Feuilles et tiges sont velues. Les fleurs jaunâtres sont groupées en ombelles ayant de quatre à dix rayons assez inégaux. Fruits ailés. Racine pivotante développée. Toute la plante dégage au froissement une odeur marquée.



Tussilage

Tussilago farfara (Composées)



Salade, légume, beignets

Feuilles, fleurs.

Feuilles : avril-novembre ; fleurs : février-mai.

Habitat

Terres remuées, bords des chemins, décombres.

Utilisations

Les fleurs avec leur tige se mangent crues, dans les salades qu'elles décorent joliment. Elles sont juteuses et aromatiques. On peut aussi les faire cuire ou en fourrer des chaussons. Les toutes jeunes feuilles sont bonnes en salades, mais elles deviennent vite caoutchouteuses, ce qui peut être évité en retirant, en le roulant, le duvet de la face intérieure - travail fastidieux. Elles font un très bon légume cuit. Pour les chaussons, il faut les précuire. La meilleure façon de les accommoder est sans doute d'en faire des beignets... Un vrai plat de fête !

Description

Le Tussilage présente la particularité de montrer ses fleurs avant ses feuilles, dès la fin de l'hiver. Les petites fleurs jaune d'or sont groupées en capitules solitaires portés par des tiges rougeâtres, de 8 à 20 cm, couvertes d'écailles. Les feuilles, de taille variable, sortent directement du sol. Aussi larges que longues, bordées de larges dents peu saillantes, elles sont vert clair en dessus, cotonneuses en dessous.



Laitue sauvage

Lactuca serriola (Composées)

🎯 Salade, légume

✂️ Jeunes pousses, feuilles.
Mars-octobre.

Habitat

Lieux incultes, bords des chemins, talus.

Utilisations

Les jeunes pousses sont tendres et peuvent être ajoutées aux salades, mais la Laitue sauvage est amère ! Pour la consommer en quantité, il faut la faire cuire à l'eau pour en éliminer l'amertume. On pourra utiliser ainsi les feuilles développées... si elles ne sont pas trop coriaces. Une espèce voisine, la Laitue vivace (*Lactuca perennis*), à fleurs bleues, n'est pas amère : c'est l'une des meilleures salades sauvages !

Description

Plante de 50 cm à 1,20 m, à tiges dressées, rameuses, minces, portant quelques feuilles, profondément divisées au bas de la plante, entières vers le haut et de plus en plus réduites. Toutes sont embrassantes et bordées de dents piquantes. La nervure centrale porte en dessous une ligne d'épines raides. Les petites fleurs jaunes, toutes en languettes, sont réunies en capitules miniatures à l'extrémité des rameaux. Toute la plante contient un latex blanc très amer.



Pourpier

Portulaca oleracea (Portulacacées)

Salade, légume, quenelles

Toute la plante.
Juin-octobre.

Habitat

Champs, jardins, lieux incultes.

Utilisations

Le Pourpier est avant tout une excellente salade (c'est à ce titre qu'on l'a apprécié pendant des siècles). Feuilles, tiges, fleurs, tout y est tendre, charnu, juteux, légèrement acidulé, succulent. On peut aussi le faire cuire comme légume, en fourrer des chaussons, ou préparer avec lui de délicieuses quenelles (voir p. 32). Grâce à son mucilage, le pourpier permet aussi d'épaissir les soupes. Il est adoucissant et peut s'avérer laxatif en grande quantité. Quelques variétés de Pourpier sont cultivées comme légume pour salade.

Description

Petite plante annuelle à tiges et feuilles charnues, dépourvues de poils. Ses tiges rougeâtres rampent sur le sol, atteignant 20-40 cm de longueur. Les petites feuilles sont opposées au bas des tiges, alors que vers le haut elles sont alternes ou groupées au sommet des rameaux. Elles sont ovales, progressivement amincies vers la base et comme tronquées au sommet. Les fleurs jaunes s'épanouissent de mai à octobre. Elles donnent de petits fruits sphériques qui s'ouvrent par un couvercle, libérant ainsi de nombreuses graines noires et luisantes.





Chicorée

Cichorium intybus (Composées)



Salade, légume, succédané de café

Racine, jeunes feuilles.

Racine : automne-printemps ; feuilles : mars-avril.

Habitat

Bords des chemins, prés, friches.

Utilisations

Les racines de chicorée sont célèbres pour leur emploi comme succédané du café, mais, pour qu'elles ne soient pas ligneuses, il faut les récolter entre l'automne de la première année de la vie de la plante et le printemps suivant, avant que la hampe florale n'apparaisse. On les coupe en rondelles que l'on fait griller à sec dans une poêle en remuant, pour en préparer ensuite une décoction. Les toutes jeunes feuilles sont bonnes en salade, mais elles deviennent vite amères et, pour les consommer par la suite, il faut les faire bouillir dans plusieurs eaux. On les mélangera avec d'autres plantes pour préparer des légumes en sauce, des chaussons fourrés, etc.

Description

Plante à feuilles disposées en rosette, profondément divisées en lobes aigus - elles ressemblent aux feuilles de Pissenlit. La tige, qui peut atteindre 1 m, porte des feuilles entières, de taille réduite. Ses nombreux rameaux sont garnis de jolis capitules de fleurs bleues, toutes en languettes.



Lampsane

Lapsana communis (Composées)

Salade, légume, soupe, chapatis



Feuilles.

Rosettes : février-mai ; feuilles développées : jusqu'en automne.

Habitat

Jardins, lieux incultes.

Utilisations

Les jeunes rosettes de la Lampsane peuvent se consommer en salade. Mais les feuilles deviennent rapidement trop amères, et il vaudra mieux les faire cuire, en légume, en soupe, dans des chapatis aux herbes ou des chaussons fourrés. Dès que la hampe florale se développe, l'amertume devient intense, et il est généralement nécessaire de faire bouillir les feuilles dans une ou deux eaux avant de les consommer.

Description

Plante de 20 à 80 cm, dont les feuilles de la base forment une rosette. Ces feuilles sont profondément divisées en lobes de taille variable, avec un lobe terminal très grand, denté sur les bords, comme coupé, ou en cœur à la base. Presque toutes les feuilles sont munies d'un pétiole. Les feuilles moyennes sont simples et dentées. Les petites fleurs jaunes, toutes en languettes, sont groupées par 8-12 à l'extrémité de rameaux grêles, et forment une grappe composée au sommet de la plante. Elles s'épanouissent de mai à août.



Brocoli sauvage

Cardaria draba (Crucifères)

☉ Légume, salade, condiment



Jeunes pousses, feuilles, fleurs, graines.
Pousses : mars-mai ; feuilles, fleurs et graines : jusqu'en été.

Habitat

Bords des chemins, champs, lieux incultes.

Utilisations

Avant que les fleurs ne se développent (de mars à juin suivant les régions), les boutons floraux densément groupés au sommet de la tige ont l'aspect de petits brocolis. On cueille alors tout le sommet tendre de la plante, avec les feuilles supérieures. Ces « Brocolis sauvages » se mangent crus, ils sont assez piquants, ou légèrement cuits dans très peu d'eau et servis simplement avec un filet d'huile d'olive. Plus tard, on peut consommer les feuilles, les fleurs (dans les salades) et les graines (comme condiment).

Description

Plante de 30 à 70 cm, à tige dressée portant de nombreuses feuilles ovales, larges (parfois plus de 2 cm), irrégulièrement dentées, qui embrassent la tige par deux lobes aigus et sont couvertes de petits poils. Les petites fleurs blanches s'épanouissent d'avril à juillet. Elles sont groupées en masses aplaties au sommet de la plante. Les fruits qui leur succèdent sont petits, plus larges que longs, et ne contiennent que deux graines.



Moutarde noire

Brassica nigra (Crucifères)



Légume, soupe, condiments

Feuilles, inflorescences, graines.

Mars-octobre.

Habitat

Décombres, champs, bords des chemins.

Utilisations

Les feuilles de la Moutarde noire atteignent souvent de grandes dimensions et une seule plante peut suffire à nourrir plusieurs personnes. On peut les ajouter crues aux salades, qu'elles relèvent de leur note piquante, ou les faire cuire comme légume, en soupe, etc. Leur saveur est excellente. Les jeunes inflorescences, quand toutes les fleurs sont encore en boutons, ressemblent à des Brocolis et s'utilisent comme tels. Les fleurs décorent les salades. Les graines écrasées servent de condiment.

Description

Plante de 50 cm à 1,20 m, dressée, à rameaux étalés portant des feuilles munies d'un pétiole. Les feuilles inférieures sont profondément divisées en plusieurs segments un peu dentés, le terminal étant beaucoup plus grand que les autres. Les feuilles supérieures sont étroites et allongées, plus ou moins entières. Les fleurs ouvrent de juin à septembre leurs quatre pétales jaunes d'assez grande taille. Elles sont rassemblées en grappes à l'extrémité des rameaux. Sous les fleurs se développent les fruits, courts et étroits, appliqués le long de la tige. Ils renferment plusieurs petites graines rondes, noires.



Navet sauvage

Brassica campestris (Crucifères)



Légume, soupe, épice



Racine, feuilles, inflorescences, graines.

Racine : automne-printemps ; plante : jusqu'en été.

Habitat

Lieux incultes, jardins.

Utilisations

Avant l'apparition de la hampe florale, les racines sont renflées et charnues. On les consomme crues, râpées ou coupées en morceaux, ou bien cuites. Leur saveur est piquante. Les feuilles forment d'excellents légumes cuits, soupes, etc.

Lorsqu'elles sont jeunes, on peut aussi les manger en salade. Les inflorescences ressemblent à des brocolis, plantes très proches, et peuvent se consommer comme tels, mais les fleurs sont parfois amères. Les graines écrasées s'emploient comme épice à la façon de la moutarde.

Description

Plante de 30 à 80 cm dont les feuilles à la base sont réunies en rosette avant que la hampe florale ne se développe. Ces feuilles sont profondément découpées et allongés - le terminal beaucoup plus grand et arrondi -, plus ou moins dentés, et hérissés de poils raides. Les feuilles supérieures, glabres et glauques, sont largement embrassantes. Les fleurs épanouissent leurs quatre pétales jaunes d'or d'avril à juin. Elles sont groupées à l'extrémité des rameaux au-dessus des fruits, étroits et allongés, dirigés vers le haut.



Bourse-à-pasteur

Capsella bursa-pastoris (Crucifères)

🎯 Salade, légume, soupe, chapatis, condiment

✂️ Racine, feuilles, inflorescences, graines.
Racine : hiver ; feuilles, inflorescences, graines : mars-décembre.

Habitat

Bords des chemins, champs, décombres, jardins.

Utilisations

Les racines se ramassent avec la rosette de feuilles, avant que les tiges ne se développent. Elles ont une saveur de radis, et on les consomme crues ou cuites. Les meilleures feuilles, et les plus abondantes, sont celles de la rosette. Elles sont excellentes en salade, où l'on sent bien leur goût de chou, ou comme légume cuit, en soupe, en chapatis, en chaussons. Le sommet tendre des inflorescences (boutons, fleurs et jeunes fruits) s'ajoute aux salades. Les graines, très piquantes, s'emploient en condiment, écrasées, comme celles de la Moutarde.

Description

« Mauvaise herbe » à tiges dressées, filiformes, de 20 à 50 cm. Les feuilles inférieures forment une rosette à la base de la plante ; elles sont allongées et divisées en nombreux segments. Les feuilles de la tige sont simplement dentées et de plus en plus petites vers le haut de la plante. Les petites fleurs blanches sont disposées en grappes allongées et donnent des fruits triangulaires caractéristiques, remplis de petites graines jaunes.





Sureau noir

Sambucus nigra (Caprifoliacées)

☉ Beignets, condiment, compote, jus



Fleurs, fruits.

Fleurs : mai-juillet ; fruits : septembre-octobre.

Habitat

Décombres, haies.

Utilisations

Les fleurs dégagent un agréable parfum. On peut les ajouter aux salades, aux compotes de fruits, préparer avec elles de délicieux beignets et en fourrer des chaussons.

Elles peuvent aussi parfumer l'eau des gourdes ou faire une bonne infusion.

Il est possible de consommer quelques fruits crus, mais ils ne sont guère agréables et peuvent même devenir vomitifs. Faites-les plutôt cuire en compote ou en bouillie avec d'autres fruits. Crevés à la chaleur, puis pressés à travers un linge, ils donnent un excellent jus de fruit qui peut être cuit en « rob » (voir p. 38). Attention à la confusion avec le Sureau hièble.



Description

Arbrisseau de quelques mètres de hauteur, devenant parfois un petit arbre jusqu'à 10 m. L'écorce est couverte de lenticelles liégeuses caractéristiques, et les rameaux sont remplis de moëlle. Les feuilles, opposées, sont composées de cinq à sept folioles ovales, aiguës et dentées, dégageant au froissement une odeur désagréable. Les fleurs blanc crème, odorantes, sont réunies en inflorescences aplaties et donnent de petites baies noires, sphériques, remplies d'un jus violacé.

Renoncule bulbeuse

Ranunculus bulbosus (Renonculacées)



Légume cuit

Renflement basal de la tige.

Mars-juin.

Habitat

Champs, prés, lieux incultes, bords des chemins.

Utilisations

Toutes les renoncules (les boutons-d'or sont des renoncules à fleurs jaunes) sont âcres et irritantes à l'état frais. Elles sont donc immangeables ainsi, et même toxiques, mais une cuisson à l'eau permet d'éliminer les substances nocives. Cela est particulièrement intéressant en ce qui concerne la Renoncule bulbeuse, dont la tige renflée contient des réserves de substances nutritives. Longuement trempé dans l'eau, puis bouilli, ce faux « bulbe » peut se consommer salé ou sucré. Sa saveur rappelle celle de la châtaigne, en plus fade. Ainsi préparé, il n'est pas âcre du tout.

Description

« Bouton-d'or » commun de 5 à 60 cm, à tige principale dressée, velue, renflée en bulbe à la base. Les feuilles de la base sont divisées en trois lobes profondément incisés ; le lobe du sommet est très aminci à la base, comme porté par un pétiole secondaire. Les fleurs jaunes, isolées au sommet des rameaux, s'ouvrent d'avril à septembre, parfois jusqu'en octobre. Les nombreux carpelles forment une masse arrondie au centre de la fleur.





Coquelicot

Papaver rhoeas (Papavéracées)

☉ Légume, soupe, chapatis, chaussons

✂ Jeunes feuilles, fleurs, graines.
Mars-août.

Habitat

Champs, bords des chemins.

Utilisations

Les jeunes pousses font de bons légumes, simplement cuits à l'eau ou préparés en soupe, en chapatis ou en chaussons fourrés. Les pétales décorent magnifiquement les salades de leur rouge éclatant. On peut croquer les jeunes fruits encore verts et tendres. Les graines sont riches en huile et ont une agréable saveur de noisette. On peut en saupoudrer les plats - elles sont encore meilleures grillées - ou les écraser et les mélanger à de la farine pour faire des chapatis.

Description

Le Coquelicot est bien connu de tous, du moins lorsqu'il est en fleur. Mais les jeunes pousses se ramassent avant que la plante ne fleurisse, et il faut donc savoir reconnaître les feuilles. Elles sont généralement découpées en segments allongés, aigus, incisés ou dentés. Chaque dent est terminée par un poil raide - toute la plante est d'ailleurs fortement velue. Les fleurs ouvrent leurs pétales d'un rouge vif de mai à juillet. Le fruit renflé en urne contient de nombreuses petites graines rondes brunâtres.



Pariétaire

Parietaria officinalis (Urticacées)



Salade, légume, chaussons

Toute la plante.
Avril-septembre.

Habitat

Murs, décombres, lieux riches en nitre.

Utilisations

Quel que soit son âge, la Pariétaire est tendre et peut s'ajouter aux salades. Sa saveur est peu prononcée. Elle fournit aussi de très bons légumes cuits, peut-être un peu fades - mais ce n'est pas toujours un défaut, car nombre de plantes sauvages ont un goût très accentué que la Pariétaire adoucit. La plante entière se consomme : feuilles et tiges - ces dernières se cassent comme du verre. On en fait aussi d'excellents chaussons et chapatis. La Pariétaire est adoucissante grâce à son mucilage, et diurétique du fait de sa teneur exceptionnelle en nitrate de potassium. La Pariétaire appartient à la même famille que l'Ortie mais, contrairement à sa cousine, elle ne pique pas.

Description

Petite plante de 20 à 60 cm, aux tiges velues, rougeâtres, fragiles, portant des feuilles opposées, pétiolées, lancéolées, d'un vert sombre mat. Elles peuvent se coller aux vêtements par leurs poils. Les petites fleurs verdâtres, présentes de juin à octobre, sont réunies à l'aisselle des feuilles.



Silène enflé

Silene inflata (Caryophyllacées)

🌀 Légume

Savon

✂ Jeunes pousses.
Mars-mai.

Habitat

Bords des chemins, lieux incultes, prés, rochers.

Utilisations

Les jeunes pousses se ramassent au printemps. Elles ont une saveur sucrée très agréable, rappelant le petit pois et l'asperge. Elles sont excellentes simplement cuites à l'eau puis égouttées et servies avec un filet d'huile d'olive et un grain de sel. On peut en ajouter quelques-unes crues dans les salades, mais il est préférable de les cuire (à l'eau) pour éliminer la saponine qu'elles contiennent. La saponine est toxique si on l'ingère ; en revanche, elle permet de nettoyer comme le savon, et les racines du Silène enflé ont été employées de la même manière que la Saponaire.

Description

Plante glabre et glauque de 10 à 90 cm, à feuilles opposées, démunies de pétiole, ovales et allongées, aiguës au sommet, entières, un peu épaisses et charnues. Les fleurs montrent de mai à septembre leurs cinq pétales blancs ou rosés, profondément échancrés. Le calice gonflé en forme d'outre est terminé par cinq dents plus larges que longues et orné de nervures en réseau. Les enfants s'amuse à le faire claquer sur le revers de leur main. Le fruit sec renferme de petites graines noires.



Sédum

Sedum reflexum (Crassulacées)



Salade, légume

Feuilles.

Presque toute l'année.

Habitat

Rochers, murs, bois clairs et secs.

Utilisations

Les feuilles charnues et juteuses de la plupart des sédums sont rafraîchissantes et bonnes à ajouter aux salades, ou à grignoter telles quelles. On peut aussi les cuire comme légume. Le sommet des tiges et les jeunes pousses sont tendres, mais les tiges elles-mêmes sont trop dures, et il faut prendre soin d'en débarrasser les feuilles.

D'autres espèces de Sédum sont excellentes mais, si elles sont peu fréquentes, il ne faudra les ramasser qu'avec parcimonie. Attention au « poivre des murailles » (*Sedum acre*), dont la saveur est extrêmement piquante, voire irritante. C'est un sédum à fleurs jaune vif et à petites feuilles rapprochées les unes des autres le long de la tige.

Description

Petite plante de 15 à 40 cm, glabre dans toutes ses parties, à feuilles cylindriques caractéristiques, charnues et renflées, remplies d'un jus acidulé. Elles sont, suivant les plantes, d'un vert jaunâtre ou bleuté. Les jolies fleurs épanouissent leurs 6-8 pétales jaunes, aigus, de juin à août. Elles sont groupées en inflorescences globuleuses à l'extrémité des tiges.





Origan

Origanum vulgare (Labiées)



Condiment, chausson, thé

Sommités fleuries.

Juillet-septembre.

Habitat

Bords des chemins, talus, lieux secs.

Utilisations

Les sommités fleuries de l'Origan, et éventuellement les feuilles, forment un condiment intéressant, à la saveur aromatique très agréable, mais peu marquée. Il sent en fait davantage qu'il n'a de goût, sauf parfois dans le Midi. Il est donc toujours préférable de l'ajouter cru aux plats qu'il doit parfumer : salades, soupes, légumes, etc. Il ne faut pas craindre de l'employer en quantité. On peut par exemple en fourrer exclusivement des chaussons. Les infusions d'Origan sont très bonnes, mais le thé solaire (voir p. 37) qu'on prépare avec la plante est encore meilleur, car il en conserve tout l'arôme. On nomme parfois la plante « Marjolaine sauvage ».

Description

Plante vivante en petites colonies, à tiges rougeâtres dressées, jusqu'à 80 cm, portant des feuilles opposées, ovales, brièvement pétiolées. Tiges et feuilles sont velues. Les petites fleurs rosées à deux lèvres sont groupées au sommet de la plante en inflorescences denses, parsemées de bractées ovales d'un beau rouge violacé. La plante dégage au froissement une odeur agréable.



Serpolet

Thymus serpyllum (Labiées)



Condiment, infusion, thé

Feuilles, sommités fleuries.

Mai-septembre.

Habitat

Talus, bords des chemins, bois clairs, lieux secs.

Utilisations

Le Serpolet est un de nos meilleurs condiments en raison de la finesse de son parfum. Mais celui-ci disparaît rapidement dès que la plante est chauffée, car l'huile essentielle qu'elle contient est très volatile. Aussi est-il préférable d'ajouter le serpolet cru, à la fin de la cuisson, ou, bien sûr, dans les salades. L'infusion et surtout le thé solaire de Serpolet sont délicieux ; ils possèdent en outre la propriété d'agir favorablement sur le système nerveux et de faciliter la digestion. Le parfum de la plante varie selon les lieux. Il est souvent à la fois plus fin et plus accentué en montagne.

Description

Petite plante rampante à tiges ligneuses formant des coussinets lâches plus ou moins étendus. Les feuilles sont très petites, opposées, velues et démunies de pétioles. Les fleurs roses à étamines saillantes sont groupées en globuleuses à l'extrémité des rameaux. Elles s'ouvrent de juin à septembre. Toute la plante dégage au froissement une odeur aromatique bien marquée.



Gratteron

Galium aparine (Rubiacées)

🎯 Salade, légume, succédané de café



Jeunes pousses, fruits.

Pousses : avril-juin ; fruits : août-octobre.

Habitat

Jardins, champs, taillis, haies.

Utilisations

Quand elles sont encore bien tendres, les jeunes pousses peuvent être ajoutées, hachées, aux salades ou cuites en légume. Leurs fruits fournissent un succédané du café qui en a tout à fait l'odeur : ils sont cueillis encore un peu verts, grillés à sec dans une gamelle, écrasés entre deux pierres et mis à bouillir dans de l'eau (voir p. 38). Les amateurs de café se laisseront-ils convaincre ? Remarquons d'ailleurs que le café et le Gratteron appartiennent tous deux à la même famille, ce qui pourrait expliquer la saveur de ce dernier.

Description

Plante grimpant sur la végétation environnante grâce à ses longues tiges molles (jusqu'à 1,50 m), munies sur leurs angles d'aiguillons renversés. Les feuilles sont attachées par 6-8 sur la tige. Allongées et étroites, rétrécies à la base, elles sont également bordées d'aiguillons. Les petites fleurs blanches à quatre pétales pointus sont réunies en petites grappes et donnent des fruits presque sphériques couverts de poils crochus qui leur permettent de voyager sur les animaux... ou les vêtements.



Prairies

Pissenlit

Taraxacum officinale (Composées)



Salade, légume

Racines, feuilles, capitules.

Racines et feuilles : presque toute l'année ;

capitules : avril-septembre.

Habitat

Prairies, friches, bois clairs.

Utilisations

Manger les pissenlits par la racine ? Délicieux et... très bon pour la santé. Coupez-les en rondelles et faites-les sauter dans un peu d'huile. Les jeunes feuilles : en salade, bien sûr ; plus développées, ce sont d'excellents légumes cuits, bourrés de protéines et de vitamines A et C. Et puis, décorez vos salades avec les splendides capitules. Aucune plante ressemblant au Pissenlit n'est toxique, mais certaines sont fort amères !

Description

Petite plante à racine charnue et profonde.

Les feuilles, toutes rassemblées en une rosette dense, sont souvent profondément divisées en lobes aigus, ou parfois presque entières. Les tiges florales creuses portent les célèbres capitules aux fleurs jaune d'or toutes en languette, puis les boules de duvet caractéristiques. Toutes les parties renferment un latex blanc. Feuilles et tiges sont glabres, ce qui permet d'éviter des confusions avec des plantes voisines.



Berce

Heracleum sphondylium (Ombellifères)



Salade, légume, soupe, chapatis

Feuilles, jeunes tiges, jeunes inflorescences, fruits.

Feuilles : mars-septembre ; tiges et inflorescences : avril-juin ; fruits : juillet-octobre.

Habitat

Prairies, bords des chemins.

Utilisations

Les jeunes feuilles font de très bonnes salades. Développées, elles sont cuites en soupe ou en légume ou préparées en chapatis et en chaussons. Les jeunes tiges encore tendres sont juteuses, sucrées et aromatiques (avec un surprenant parfum de mandarine). Elles se situent entre le légume et le bonbon végétal, et l'on se doit de les manger crues, coupées en morceaux et pelées. Les inflorescences encore cachées dans la gaine du pétiole sont coupées dans les salades ou cuites à l'eau. Leur saveur est très fine. Les fruits forment un condiment puissant. Il vaut mieux les écraser pour bien les répartir. La Berce est tonique et digestive.

Description

Grande Ombellifère dépassant souvent 1 m, à feuilles très grandes, pétiolées, découpées en segments larges et anguleux. Tiges cannelées, couvertes de poils raides, comme les pétioles largement engainants à la base. Les fleurs blanches forment de grandes ombelles aplaties, aux pétales du pourtour plus longs. Fruits ailés.



Salsifis

Tragopogon pratensis (Composées)



Salade, légume

Racines, feuilles, boutons floraux.

Racines : automne-printemps ;

feuilles : avril-juin ; fleurs : mai-août.

Habitat

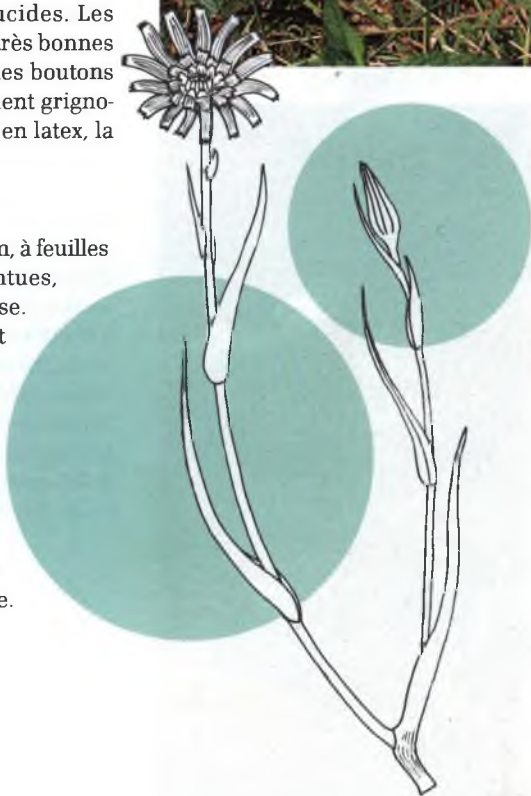
Prairies, bords des chemins.

Utilisations

La racine se ramasse de l'automne de la première année de la vie de la plante au printemps de la seconde, avant que ne se développe la tige et qu'elle ne devienne ligneuse. On n'a donc que les feuilles pour identifier le Salsifis. La racine est tendre et légèrement sucrée. On peut la couper dans les salades ou la faire cuire, à l'eau ou dans un peu d'huile. C'est un légume savoureux et très nutritif grâce à ses glucides. Les jeunes feuilles sont tendres et très bonnes en salade. Il en est de même des boutons floraux, que l'on peut simplement grignoter au passage. Bien que riche en latex, la plante n'est pas amère.

Description

Plante bisannuelle de 30 à 80 cm, à feuilles très étroites, allongées et pointues, embrassant la tige par leur base. Tiges et feuilles sont glabres et exsudent un latex blanc à la coupure. Les fleurs d'un jaune vif sont groupées en gros capitules terminaux ressemblant à des Pissenlits peu fournis. Comme ces derniers, les Salsifis en fruits présentent une grosse boule duveteuse. La racine pivotante est développée.





Marguerite

Leucanthemum vulgare (Composées)

🎯 **Salade, légume**

✂ Feuilles et capitules.
Mars-août.

Habitat

Prés, champs, talus.

Utilisations

Auriez-vous songé à consommer les Marguerites ? Ce sont surtout leurs jeunes pousses que l'on prendra plaisir à déguster, crues dans les salades ou cuites comme légume, brièvement dans un peu d'eau (la cuisson à la vapeur serait l'idéal, mais elle est difficile à mettre en œuvre en pleine nature). Les feuilles développées sont également bonnes, mais elles sont longues à ramasser. Quant aux capitules, ils décorent joliment les salades et sont agréables à croquer. Feuilles et fleurs de la Marguerite ont une saveur aromatique rappelant celle des Chrysanthèmes, ses cousins, légume fort apprécié en Extrême-Orient.

Description

Cette jolie plante de 10 cm à 1 m possède des feuilles dentées ou divisées, élargies vers le sommet et amincies vers la base, légèrement charnues. Les tiges sont dépourvues de feuilles sur une plus ou moins grande longueur au-dessous du capitule. Celui-ci est une « marguerite » typique, composée de fleurs blanches en languette entourant de petites fleurs jaunes en tube. Il s'épanouit de mai à septembre.



Trèfle

Trifolium sp. (Légumineuses)



Salade, légume

Feuilles, inflorescences.

Avril-octobre.

Habitat

Prairies, bords des champs.

Utilisations

Les feuilles sont bonnes en salade, ou cuites comme légume. Leur goût est agréable et elles sont riches en protéines. Pour en faciliter la préparation, il faut prendre soin de ne ramasser que les folioles, sans le pétiole. Les fleurs contiennent un nectar sucré que les enfants aiment sucer. On ajoute les inflorescences entières aux salades - comme décoration, mais aussi par plaisir et pour se nourrir. Les petites graines pourraient être récoltées et mises à germer ultérieurement.

Description

Tout le monde sait reconnaître les trèfles à leurs feuilles composées de trois folioles (parfois quatre, voire cinq...), ovales ou allongées, et à leurs inflorescences denses, généralement globuleuses (parfois allongées), composées de nombreuses petites fleurs roses, blanches ou jaunes. Il existe près de soixante espèces de trèfle dans nos régions, toutes comestibles, mais les plus intéressantes et les plus répandues sont le trèfle des prés ou trèfle rouge (*Trifolium pratense*) et le Trèfle rampant ou Trèfle blanc (*T. repens*).



Pâquerette

Bellis perennis (Composées)

🎯 Salade, légume, chaussons, thé



Feuilles, capitules.

Feuilles : presque toute l'année ; fleurs : printemps-automne.

Habitat

Prairies grasses et pelouses.

Utilisations

Les feuilles sont tendres, croquantes et légèrement aromatiques. On peut les consommer crues en salade, à condition d'y mêler d'autres plantes, car, seules, elles ont généralement un arrière-goût un peu âcre et tendent à irriter la gorge. Ce désagrément disparaît après mélange ou à la cuisson, et les Pâquerettes fournissent un bon légume. Pour les chaussons, il vaudra mieux les précuire. Leur avantage est d'être présentes en toute saison. Les jolis capitules servent à décorer les salades et peuvent se consommer. Vous pouvez aussi en préparer un thé so- laire léger ou les laisser macérer dans l'eau de votre gourde qui sera, très légèrement, parfumée.

Description

Petite plante à feuilles en forme de spatule, toutes disposées en rosette à la base de la tige florale, qui ne dépasse guère 10 cm. Les capitules terminaux, solitaires, sont formés d'une couronne de fleurs ligulées blanches, souvent rosées, entourant un « cœur » de minuscules fleurs jaunes en tube. Qui ne connaît pas la Pâquerette ?



Pimprenelle

Sanguisorba minor (Rosacées)

Salade, soupe, légume

Feuilles.

Presque toute l'année.

Habitat

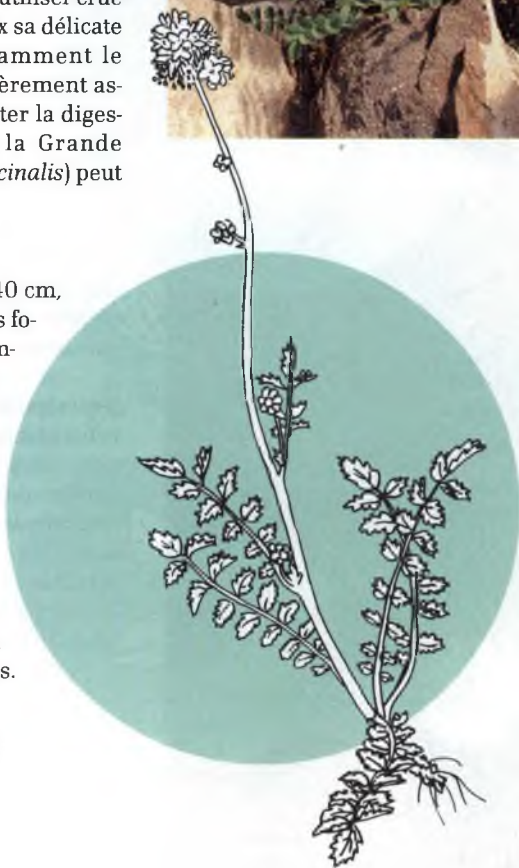
Prés, pelouses, bois clairs, bords des chemins.

Utilisations

Les jeunes feuilles sont très tendres et peuvent s'ajouter en quantité aux salades. Plus tard, le pétiole devient coriace, et il faudra en retirer les folioles en faisant glisser la feuille entre ses doigts. La Pimprenelle est un délicieux condiment pour les salades, les soupes, les légumes, etc., à utiliser crue si l'on veut percevoir au mieux sa délicate saveur qui rappelle étonnamment le Concombre. La plante est légèrement astringente, et passe pour faciliter la digestion. Une espèce voisine, la Grande Pimprenelle (*Sanguisorba officinalis*) peut s'employer de même.

Description

Plante à tige dressée de 15 à 40 cm, à feuilles composées de petites folioles ovales, arrondies au sommet et bordées de dents bien marquées. De nombreuses feuilles forment une rosette dense à la base de la plante ; quelques-unes se développent le long de la tige : le nombre des folioles diminue alors que leur forme s'allonge. Les petites fleurs, d'un vert pourpre, sont groupées en épis denses au sommet des tiges.



Alchémille

Alchemilla vulgaris (Rosacées)

Salade, légume



Feuilles.

Avril-octobre, voire toute l'année en certaines régions.

Habitat

Prés, lieux humides.

Utilisations

Les feuilles peuvent être ajoutées aux salades. Il est préférable de les ramasser lorsqu'elles sont jeunes, car elles sont plus tendres. Pour les consommer en légume, il faut les cuire à l'eau afin d'en éliminer les tanins qui les rendent astringentes. Cette propriété fait de l'Alchémille une plante utile en cas de diarrhée, mais les personnes constipées devront éviter de la consommer. En montagne, deux cousines (*Alchemilla alpina*, *A. hoppeana*), aux feuilles profondément découpées et soyeuses en dessous, peuvent être ajoutées, avec parcimonie, aux salades.

Description

Plante de 10 à 40 cm, à feuilles au contour presque circulaire, divisées en 7-11 lobes réguliers, peu profonds, généralement dentées en scie sur tout le pourtour, échancrées à la base. Sur le bord des feuilles, de minuscules ouvertures exsudent des gouttelettes d'une eau végétale qui se rassemblent dans la dépression centrale. Cette eau était, paraît-il, employée pour leurs travaux par les alchimistes, d'où le nom de la plante. Les petites fleurs d'un vert jaunâtre, présentes de mai à septembre, sont groupées en inflorescences assez lâches au sommet de la plante.



Vesce*Vicia sativa* (Papilionacées) **Salade, légume** Jeunes pousses, fleurs, graines.

Avril-juillet.

Habitat

Prés, champs, lieux incultes.

Utilisations

Les jeunes pousses peuvent être ajoutées crues aux salades ou cuites comme légume. Leur saveur est agréable. Les fleurs décorent les plats et se consomment. Les graines encore vertes et tendres sont cuites à l'eau pour en éliminer d'éventuelles substances indésirables, puis consommées comme les petits pois. Lorsqu'elles sont mûres et dures, il faut les faire longuement tremper avant de les mettre à cuire (plusieurs heures) jusqu'à ce qu'elles soient assez tendres. Elles sont bonnes et nutritives.

Description

Plante grimpante de 30 à 80 cm, à feuilles composées de 3-7 paires de folioles allongées, assez larges, atténuées à la base, échancrées au sommet avec une petite pointe très fine dans l'échancrure, entières. Les feuilles sont terminées par plusieurs vrilles qui s'accrochent sur la végétation environnante. Les fleurs violettes sont grandes (2-3 cm), groupées par deux - mais parfois solitaires - à l'aisselle des feuilles. Elles fleurissent de mai à juillet, puis produisent des gousses allongées de 4 à 6 cm de long, remplies de graines assez grosses.



Chardons

(Composées)

Salade, légume

Jeunes tiges, feuilles, réceptacles.
Avril-août.

Habitat

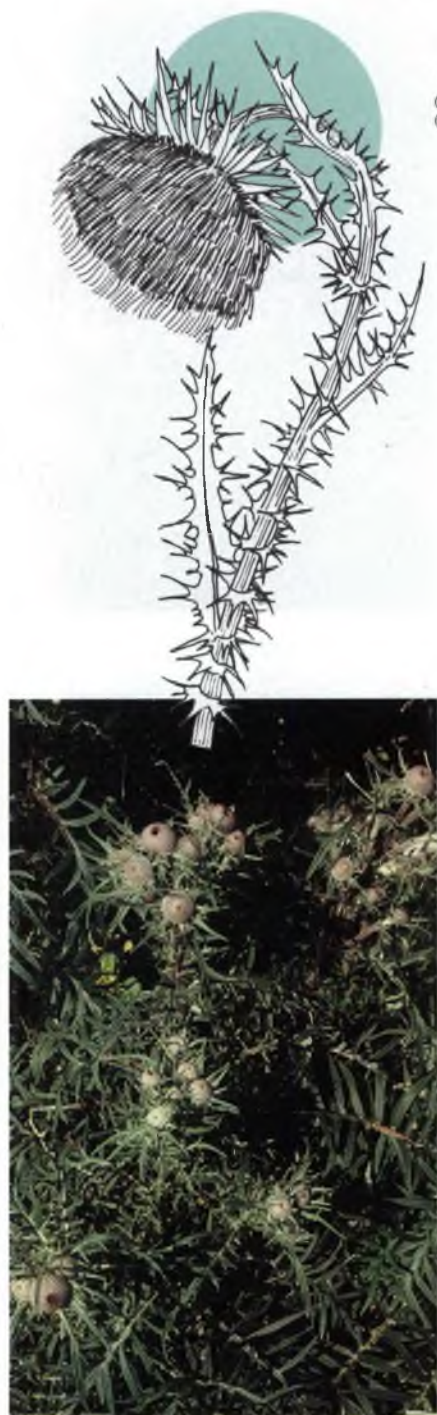
Champs, lieux incultes, bords des chemins, etc.

Utilisations

Bien qu'épineux, la plupart des Chardons sont comestibles - et parfois excellents. Lorsqu'elles sont encore jeunes et tendres, leurs tiges peuvent être coupées au couteau, délicatement débarrassées des feuilles épineuses, pelées et dégustées telles quelles : elles sont juteuses et plus ou moins sucrées ou salées, souvent très savoureuses et nutritives. Chez certaines espèces, les épines bordant les feuilles peuvent être enlevées avec un couteau (ou des ciseaux) ; les feuilles sont alors mangées en salade ou comme légume. Avant que les capitules ne s'ouvrent, leur « fond » (réceptacle) peut être consommé à la façon des artichauts.

Description

Les chardons sont des plantes épineuses appartenant à plusieurs genres de la famille des Composées (*Carduus*, *Cirsium*, *Silybum*, *Galactites*, etc.). Leur taille et leur aspect sont variables, mais tous possèdent des feuilles bordées d'épines piquantes (sauf chez certains cirses ; voir p. 191) et des capitules composés de petites fleurs généralement purpurines, toutes en tube.



Millefeuille

Achillea millefolium (Composées)

Salade, condiment, infusion, thé

Jeunes feuilles, inflorescences.

Presque toute l'année.

Habitat

Prés, bois clairs, talus, bords des chemins.

Utilisations

Les jeunes feuilles tendres peuvent être coupées dans les salades, qu'elles parfument agréablement. Plus tard, elles deviennent un peu dures mais, une fois hachées, forment un bon condiment, aromatique et plus ou moins amer. On pourrait éventuellement les consommer en légume après les avoir fait bouillir pour les rendre moins fortes. L'infusion des capitules a une saveur trop prononcée. Ils sont en revanche délicieux en thé solaire ou dans l'eau de la gourde.



Description

Plante à tiges dressées de 10 à 80 cm, à feuilles allongées, divisées en nombreux segments très étroits disposés dans des plans différents, ce qui leur donne un aspect un peu touffu. Plusieurs feuilles forment une rosette à la base de la plante. Les inflorescences ne sont pas des ombelles, mais des corymbes de petits capitules composés de quelques fleurs blanc crème en tube à l'intérieur et en languette sur le pourtour. Toute la plante dégage au froissement un agréable arôme.



Ail sauvage

Allium scorodoprasum (Liliacées Amaryllidacées)

🎯 Condiment, salade, légume



Bulbes, feuilles, fleurs, bulbilles.

Bulbes : toute l'année ; feuilles : avril-octobre.

Habitat

Champs, terrains sableux.

Utilisations

Les feuilles sont un excellent condiment. On les hache fraîches dans les salades, les soupes, les légumes. Elles sont mélangées à la pâte des chapatis aux herbes, ou aux légumes servant à fourrer des chaussons. Bulbes et bulbilles s'emploient comme l'ail, mais les bulbes sont généralement difficiles à déterrer. Les fleurs décorent et parfument les plats. De nombreuses espèces d'Ail sauvage peuvent être employées. Toutes se reconnaissent facilement à leur odeur. Attention à ne pas les confondre avec des narcisses (voir p. 260).

Description

Plante à tiges de 40 à 80 cm, naissant d'un bulbe profondément enfoncé. Les feuilles, très allongées, sont aplaties, engainantes à la base, entourant la tige jusque vers la moitié de sa hauteur, étroites et allongées, pointues au sommet et bordées de très petites dents. Les petites fleurs roses ou pourpres sont groupées en une ombelle terminale, et mêlées de nombreux bulbilles rougeâtres. Toute la plante répand une forte odeur d'ail.



Bois et haies

Hêtre

Fagus silvatica (Fagacées)



Salade, fruit sec

Feuilles, amandes des graines.

Feuilles : avril-mai ; graines : septembre-octobre.

Habitat

Bois et forêts en climat frais.

Utilisations

Lorsqu'elles sont encore translucides, les jeunes feuilles sont assez tendres pour être mangées en salade, dont elles peuvent former la base car leur saveur est très douce. Mais elles deviennent vite coriaces. Les faînes, riches en protéides, en glucides et en lipides (on en extrayait de l'huile), sont très nutritives. On peut les grignoter comme les noisettes, ou les faire griller et les ajouter à la nourriture : elles sont excellentes ainsi. Il est conseillé de ne pas trop en manger crues, car elles pourraient provoquer des maux de tête.

Description

Grand arbre au tronc généralement élancé, à écorce gris clair, lisse même quand l'arbre est âgé. Feuilles ovales, ondulées et bordées de cils blancs. Issues de bourgeons en fuséau étroit, brun, elles sont d'abord très tendres, puis comme plastifiées. Les minuscules fleurs femelles donnent des fruits triangulaires, les « faînes », enfermées dans une coque hérissée de pointes.



Consoude

Symphytum officinale (Boraginacées)

🎯 Soupe, légume, chapatis, beignets

✂️ Partie souterraine, feuilles.

Avril-septembre.

Habitat

Fossés, prairies humides.

Utilisations

Les feuilles sont particulièrement intéressantes par leur taille, leur abondance et leurs qualités nutritionnelles - elles sont riches en protéines et en vitamine B 12. Comme elles contiennent beaucoup de mucilage, elles permettent d'épaissir les soupes ou les légumes. Chapatis ou chaussons à la Consoude sont très bons, mais les beignets qu'on prépare avec la plante (collez deux feuilles avant de les tremper dans la pâte) sont encore meilleurs : ils ressemblent un peu à des filets de sole... Les parties souterraines sont extrêmement mucilagineuses mais peuvent se consommer cuites sous la cendre par exemple. La consoude renferme des alcaloïdes toxiques pour le foie. Mais sa consommation ne serait dangereuse qu'en excès.

Description

Plante vivante en colonies, couverte de poils raides, à grandes feuilles (jusqu'à 40 x 15 cm), allongées et pointues, se prolongeant très longuement sur la tige. Les hampes florales, pouvant dépasser 1 m, portent à leur sommet des groupes de fleurs en forme de tube renflé en cloche vers son extrémité, blanchâtres, jaunâtres, rosées ou pourpres. La tige souterraine est épaisse et charnue.



Chêne

Quercus sp. (Fagacées)

🎯 Légume, bouillie

✂️ Amande des glands.

Septembre-octobre.

Habitat

Bois, forêts.

Utilisations

Les glands sont riches en glucides, ainsi qu'en protides ; ils peuvent donc jouer le rôle de base alimentaire, comme ils le faisaient souvent chez nos ancêtres du néolithique. Mais ils contiennent de grandes quantités de tanin qui les rend amers et astringents et pourraient provoquer des troubles digestifs. Heureusement, le tanin s'élimine facilement à l'eau bouillante (voire à l'eau froide par trempage prolongé) et les glands cuits peuvent alors être consommés entiers ou en bouillie, salée ou sucrée (voir recette p. 35). Bien préparés, ils forment un mets nutritif et savoureux. Les glands de certains Chênes verts sont doux, dépourvus de tanin, et se consomment crus ou cuits à la façon des châtaignes.

Description

Les glands des différents Chênes sont comestibles. Ces arbres se divisent en deux grands groupes dans nos régions : les Chênes à feuilles caduques, dont les feuilles lobées sont caractéristiques ; les Chênes à feuilles persistantes de la région méditerranéenne, comme le Chêne vert ou le Chêne-liège. Les glands sont de toute façon reconnaissables par eux-mêmes.



Cirse potager

Cirsium oleraceum (Composées)

🎯 **Salade, légume, chapatis, chaussons**



Racines, feuilles, jeunes tiges, réceptacles.
Racines : jusqu'en mars ; feuilles : avril-septembre ; tiges : juin-juillet.

Habitat

Bois humides, bords des eaux.

Utilisations

Les racines se mangent crues ou cuites lorsqu'elles sont encore tendres. Les feuilles sont bonnes dans les salades, ou cuites en légume, en chapatis ou en chaussons. Leur saveur est agréable, assez peu prononcée. Le pétiole et la nervure centrale peuvent être utilisés comme les bettes à carde. Les jeunes tiges tendres sont excellentes telles quelles, après avoir été coupées et pelées : elles sont juteuses et croquantes. Les réceptacles sont de minuscules fonds d'artichaut, mais il faut s'armer de patience pour les déguster.

Description

Grand chardon non épineux, à feuilles basales pétiolées, largement lancéolées et plus ou moins incisées en segments aigus, formant une rosette développée. Les feuilles supérieures n'ont pas de pétiole. Toutes sont d'un vert clair, molles et bordées de cils non épineux. Les tiges, atteignant jusqu'à 1,20 m, portent des capitules de fleurs jaune pâle, toutes en tube, entourées de feuilles en forme de coupe.



Tilleul

Tilia cordata (Tiliacées)

Salade, légume, soupe, infusion

Jeunes feuilles, fleurs.

Feuilles : avril-mai ; fleurs : juin-juillet.

Habitat

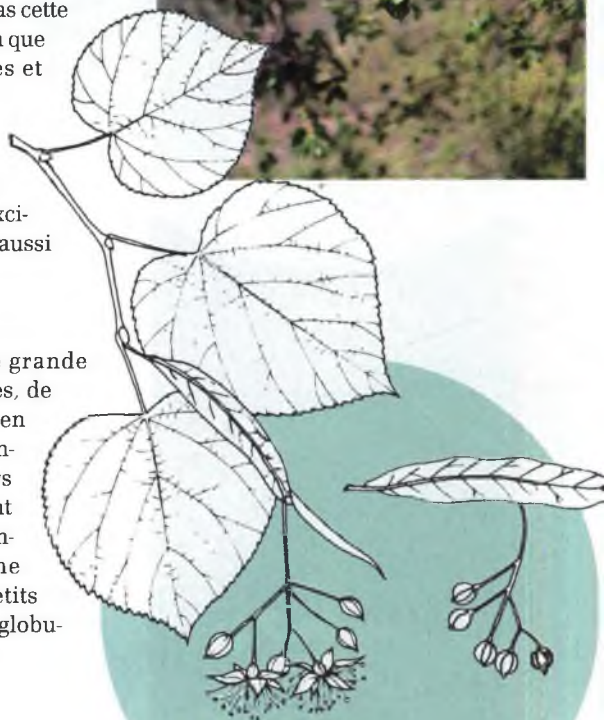
Bois, forêts, parcs.

Utilisations

Lorsqu'elles sont encore translucides, les feuilles de Tilleul sont très tendres et forment d'excellentes bases de salades. Leur saveur est peu prononcée (ce qui est un avantage, car les légumes sauvages sont souvent forts). Elles sont très mucilagineuses : tout le monde n'aime pas cette consistance, mais c'est pour cela que les feuilles sont adoucissantes et qu'elles épaississent les soupes. Les fleurs font bien sûr des infusions parfumées et calmantes (à moins qu'on en mette trop : elles deviennent excitantes) ; mais, fraîches, on peut aussi les ajouter aux salades.

Description

Arbre pouvant atteindre une grande taille, à feuilles pétiolées, larges, de contour presque arrondi, mais en cœur à la base et aiguës au sommet, dentées en scie. Les fleurs verdâtres, au parfum suave, sont groupées par 3-7, et leur pédoncule commun est soudé à une bractée caractéristique. Les petits fruits qui leur succèdent sont globuleux et couverts d'un fin duvet.



Conifères

(Pinacées)

🕒 **Salade, infusion, condiment**
riche en vitamine C

✂️ Jeunes pousses.
Mars-juin.

Habitat

Bois, forêts, parcs.

Utilisations

Les jeunes pousses des Conifères se détachent sur le vert foncé du feuillage adulte. Elles sont tendres et délicieuses, coupées dans les salades, où elles remplacent le vinaigre grâce à leur saveur acidulée rappelant incroyablement le citron. De même que ce fruit exotique, elles sont très riches en vitamine C. Leur goût varie bien sûr suivant les espèces et même parfois suivant les arbres, et il arrive qu'elles soient un peu amères, mais toujours acidulées en même temps. Les pousses donnent aussi d'excellentes infusions. Sous le nom de « bourgeons de sapin » on en préparait autrefois un sirop expectorant... et délicieux.

Description

À l'exception de l'If, qui est toxique (voir p. 265) les jeunes pousses des différents Conifères de nos régions sont comestibles, qu'ils soient natifs ou introduits. Parmi les premiers, il s'agit du Sapin (*Abies alba*), de l'Épicéa (*Picea abies*), du Mélèze (*Larix decidua*) et des Pins (*Pinus spp.*) ; parmi les seconds, des Cèdres (*Cedrus spp.*), du Douglas (*Pseudotsuga menziesii*) et de divers Pins, Sapins et Épicéas.



Églantier

Rosa sp. (Rosacées)

🎯 Salade, sauce, desserts

riche en vitamine C

✂ Fleurs, « fruits ».

Fleurs : mai-juin ; « fruits » : septembre-mars.

Habitat

Haies, lisières, coteaux, talus.

Utilisations

Les pétales décorent agréablement les salades ; leur astringence les fait recommander en cas de diarrhée. Les cynorrhodons sont une mine de vitamine C (de 10 à 50 fois plus riches que le citron).

Lorsque les gelées les ont ramollis, on peut en consommer la pulpe telle quelle en la pressant délicatement entre les doigts - attention au « poil à gratter ! » Au printemps dans le Midi, la pulpe sèche est délicieuse. Si les cynorrhodons sont encore durs, il faut les couper en deux, en retirer les « graines », et les faire cuire dans un peu d'eau : c'est une remarquable sauce tomate. On en prépare aussi d'excellents desserts.

Description

Il existe de nombreuses espèces d'Églantiers ou Rosiers sauvages, que l'on reconnaît aisément : ce sont des arbrisseaux à tiges souples armées d'aiguillons crochus ou droits, à feuilles alternes divisées en cinq à neuf folioles dentées. Les fleurs sont de jolies petites roses simples à cinq pétales blancs, roses ou rouges, qui tombent rapidement. Les faux fruits, ou cynorrhodons, sont formés par le bout de la tige qui devient rouge et charnu.



Aubépine

Crataegus laevigata (Rosacées)

☉ Purée, chapatis, salade



Jeunes feuilles, fruits.

Feuilles : mars-mai ; fruits : septembre-novembre.

Habitat

Haies, bois.

Utilisations

Les fruits sont fades et farineux, douces et légèrement astringents. Ils ne sont pas excellents à consommer tels quels, mais ils présentent le gros avantage d'être à la fois abondants, faciles à ramasser et très nutritifs. Ils peuvent servir à préparer une purée, que l'on relèvera avec d'autres fruits, comme les cynorrhodons (voir p. 194) ou les prunelles (voir p. 196), et un peu de miel ou de sucre. Les fruits, frais ou séchés et débarrassés de leurs noyaux, peuvent être mélangés à de la farine pour faire des chapatis. Les jeunes feuilles tendres sont bonnes en salade.

Description

Arbrisseau épineux de taille variable, parfois petit arbre de 4 m ou plus, à écorce gris clair, longtemps lisse. Les feuilles sont munies d'un pétiole, largement ovales, divisées en 3-5 lobes principaux, aigus au sommet et profondément dentés. Elles sont d'un joli vert luisant. Les fleurs blanches ou rosées sont groupées en grand nombre à l'extrémité des rameaux. Leur splendide floraison a lieu d'avril à juin suivant les régions. Les fruits sont rouge vif ou sombre, ovoïdes ou globuleux.



Prunellier

Prunus spinosa (Rosacées)



Vinaigre, compote

amandes toxiques à dose élevée



Fruits.

Septembre-décembre.

Habitat

Haies, lisières, coteaux, friches.

Utilisations

Avant que les gelées ne les adoucissent, les prunelles sont généralement âpres, acides et astringentes. Elles sont très désagréables à consommer telles quelles, sauf sur certains arbres. On peut les écraser et en extraire le jus à travers un linge : c'est un excellent vinaigre pour les salades. Si l'on veut les cuire, en compote, il faut avoir du miel ou du sucre, sinon le résultat est extrêmement acide. L'amande contenue dans les noyaux peut être consommée en petite quantité. Elle est nutritive, mais amère et riche en acide cyanhydrique - inoffensif à faible dose, toxique et mortel à dose élevée.

Description

Arbrisseau de 50 cm à 2-3 m, à rameaux très épineux, à écorce brun-noir ou gris foncé, luisante. Les feuilles sont munies d'un court pétiole, ovales, allongées, plus larges vers le sommet, finement dentées en scie sur les bords. Les petites fleurs blanches décorent en grand nombre les rameaux en avril-mai ; elles sont isolées ou groupées par deux. Des fruits globuleux de petite taille (7-20 mm de diamètre) leur succèdent ; ils sont d'un bleu noirâtre, recouverts d'une pruine blanchâtre.



Tamier

Tamus communis (Dioscoréacées)

🎯 Légume

✂ Jeunes pousses.
Avril-mai.

Habitat

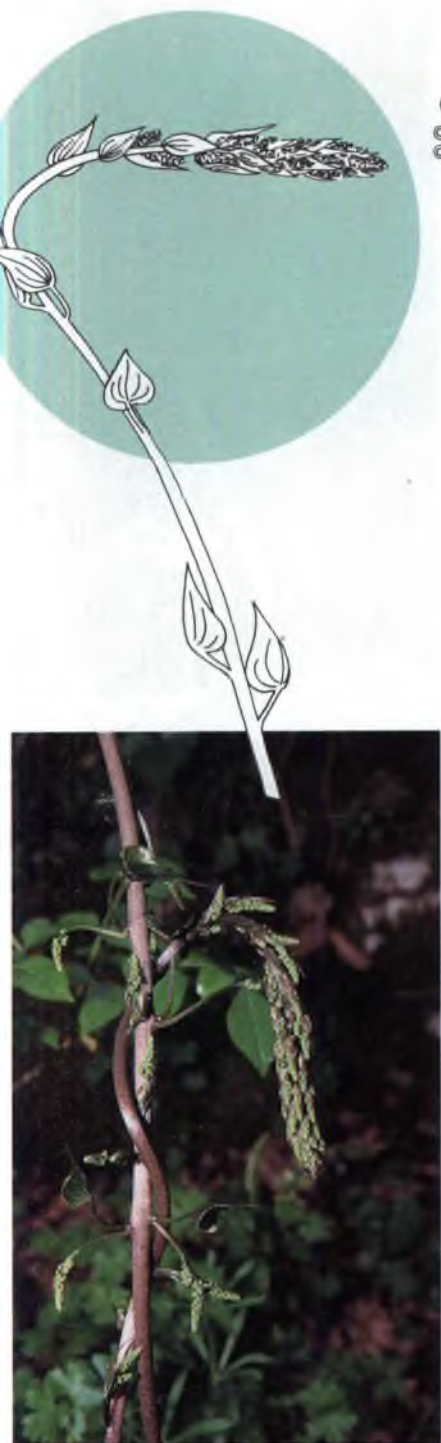
Haies, bois.

Utilisations

Les jeunes pousses se développent au printemps. On peut les ramasser sur la végétation environnante alors que les tiges ont déjà 1 m ou plus. Elles se cassent facilement entre le pouce et l'index. On les fait cuire légèrement à l'eau pour les servir avec un simple filet d'huile d'olive. Elles sont souvent un peu amères. La plante développée passe pour être plus ou moins toxique et ses baies rouges sont dangereuses à cause des saponines qu'elles contiennent. Les racines coupées et frottées sur un « bleu » le font disparaître.

Description

Plante grimpante à tiges grêles pouvant atteindre 3 m de long, portant des feuilles munies d'un long pétiole, en forme de cœur renversé, larges, rétrécies en pointe aiguë au sommet et dessinant à la base deux larges oreillettes arrondies écartées l'une de l'autre. Les feuilles sont luisantes en dessus. Les petites fleurs verdâtres sont réunies en grappes lâches à l'aisselle des feuilles. Elles sont toutes mâles ou toutes femelles, et portées sur des pieds différents. Les pieds femelles portent des fruits globuleux et charnus, rouge vif.



Houblon

Humulus lupulus (Cannabacées)

Salade, légume, tisane

Jeunes pousses, cônes.
Jeunes pousses : avril-mai ; cônes : août-octobre.

Habitat

Haies, lisières des bois, bords des rivières, lieux frais.

Utilisations

L'extrémité des tiges reste longtemps assez tendre pour être cueillie entre le pouce et l'index. Les jeunes pousses sont alors bonnes crues (croquantes, juteuses, aromatiques et légèrement amères) ou cuites, par exemple à l'eau avec une sauce blanche. Les cônes renferment une poudre jaune amère et parfumée, le lupulin. On peut s'en servir pour préparer une tisane calmante, mais il ne faut pas trop en mettre. Glisser les cônes dans un sac en toile que l'on glissera sous son oreiller aide à lutter contre les insomnies.

Description

Plante de plusieurs mètres de long, aux tiges molles grimpant sur la végétation avoisinante au moyen de petits crochets. Les feuilles, opposées, pétiolées, en cœur à la base, sont profondément divisées en trois ou cinq lobes ovales et pointus et ressemblent à des feuilles de vigne. Elles sont très rugueuses au toucher. Les fleurs mâles et femelles sont portées par des pieds différents. Les fleurs femelles sont réunies en « cônes » caractéristiques formés d'écaillés jaune-verdâtre.



Égopode

Ægopodium podagraria (Ombellifères)



Salade, soupe, légume, chapatis



Feuilles.

Avril-octobre.

Habitat

Bois frais, haies, jardins.

Utilisations

Les jeunes feuilles qui se développent au printemps sont très tendres et possèdent une fine saveur aromatique. On peut en faire de grandes salades, d'autant plus facilement que la plante, poussant en groupes, est localement abondante. Jusqu'en automne, les feuilles développées peuvent être cuites en soupe ou en légume, et servir à confectionner des chapatis aux herbes ou des chaussons. On en retirera le pétiole s'il est devenu trop dur. L'Égopode, surtout dans sa jeunesse, est l'un des meilleurs légumes sauvages.

Description

Belle plante de 30 à 90 cm, à feuilles inférieures munies d'un long pétiole de section triangulaire, creusé en gouttière sur sa partie supérieure. Les feuilles sont composées de plusieurs folioles, elles-mêmes divisées en trois parties allongées, aux bords dentés en scie. Les feuilles moyennes sont simplement divisées en trois. Les petites fleurs blanches, groupées en ombelles composées hémisphériques, s'ouvrent de mai à août. Les fruits, allongés, sont glabres. La plante se propage par sa tige souterraine ramifiée et forme souvent d'importantes colonies.



Cormier

Sorbus domestica (Rosacées)



Fruit, compote

Fruits.

Septembre-octobre.

Habitat

Bois, haies, arbres isolés autrefois cultivés.

Utilisations

À la fin de l'été, les cormes sont vertes, souvent rouges sur une face, dures, amères, astringentes et acides – on ne mord dedans qu'une fois ! Mais elles deviennent très rapidement jaune brunâtre, molles et crémeuses, sucrées et délicieusement parfumées : c'est alors l'un de nos meilleurs fruits, grâce au miracle du blettissement. Très riches en glucides facilement digestibles, les cormes sont extrêmement nutritives. Elles favorisent l'augmentation de la vitamine B 12, ce qui est particulièrement appréciable lorsqu'on ne consomme pas de produits animaux.

Description

Arbre pouvant atteindre de 15 à 20 m, à écorce grise, fissurée, portant des feuilles composées de 13-17 folioles disposées symétriquement, allongées et dentées dans les deux tiers supérieurs. Les jeunes folioles sont couvertes en dessous de poils cotonneux qui tombent avec l'âge. Les fleurs blanches, groupées en corymbes composés à l'extrémité des rameaux, s'ouvrent en mai-juin. Elles donnent des fruits globuleux ou en forme de poire, les cormes, de 3-4 cm de diamètre.



Violette

Viola sp. (Violacées)

☉ Salade, soupe, chapatis, chaussons

Riche en vitamine C



Feuilles et fleurs.

Feuilles : presque toute l'année ; fleurs : février-juin.

Habitat

Bois, lisières, haies.

Utilisations

Les feuilles peuvent s'utiliser pendant la plus grande partie de l'année. Si elles sont assez tendres, on les ajoute aux salades, sinon on les fait cuire en soupe, qu'elles épaississent par leur mucilage, en légume, en chapatis ou en chaussons. Leur saveur est un peu prononcée. Elles sont quatre fois plus riches en vitamine C que les citrons et contiennent plus de vitamine A que les épinards. Odorantes ou non, les fleurs s'ajoutent aux salades qu'elles décorent joliment. Feuilles et fleurs sont adoucissantes.

Description

Un grand nombre d'espèces de Violettes poussent dans nos régions ; toutes sont comestibles. Ce sont de petites plantes portant des touffes de feuilles vert foncé en forme de cœur, plus ou moins larges et pointues au sommet, munies de longs pétioles, velues. Les fleurs, violettes, mauves ou jaunes, rarement blanches, ont une forme typique. Elles ne sont odorantes que chez très peu d'espèces.



Cornouiller mâle

Cornus mas (Cornacées)

Fruit, conserves



Fruits.

Septembre-octobre.

Habitat

Coteaux calcaires, haies et lisières, bois clairs.

Utilisations

Les cornouilles sont d'excellents fruits, très nutritifs en raison de leur teneur en glucides. Lorsqu'elles sont bien mûres, leur pulpe est molle, acidulée, sucrée et aromatique – entre la cerise et la groseille. On les mange crues de préférence. Avant maturité totale, les cornouilles sont acides. Si elles le sont trop, il faudra les faire cuire... à condition de pouvoir les édulcorer avec du sucre ou du miel. On peut aussi les conserver dans une saumure (eau + sel), mais il faut attendre plusieurs semaines avant de les consommer. Le degré de maturité des Cornouilles se juge à leur couleur qui passe de l'orange au rouge vif, puis sombre, le stade le meilleur.

Description

Arbuste de 3 à 7 m, à feuilles opposées vert clair, ovales et pointues, entières, parcourues de nervures secondaires convergeant vers le sommet de la feuille. Les petites fleurs jaunes, odorantes, groupées en ombelles, s'épanouissent dès l'hiver, avant les feuilles. Les fruits sont des drupes de la forme et de la taille d'une olive, rouge vif puis rouge foncé à maturité, renfermant un noyau allongé.



Pulmonaire

Pulmonaria officinalis (Boraginacées)



Salade, légume, soupe

Feuilles, fleurs.

Feuilles : mars-octobre ; fleurs : avril-juin.

Habitat

Bois frais, lieux ombragés et humides.

Utilisations

La Pulmonaire est une proche parente de la Consoude déjà étudiée et s'utilise de la même manière. Les jeunes feuilles font de bonnes salades, de préférence en mélange avec d'autres plantes à cause de leurs poils. Leur saveur rappelle un peu celle des huîtres ! Les feuilles développées sont de très bons légumes. Mucilagineuses, elles permettent d'épaissir les soupes et se montrent adoucissantes, voire même laxatives, propriété utile en cas de constipation. Les fleurs décorent joliment les salades et peuvent très légèrement parfumer l'eau des gourdes.

Description

Jolie plante de 15 à 50 cm, à tiges couvertes vers le sommet de poils rudes et hérissés, de même que les feuilles. Celles de la base sont munies d'un long pétiole ; les autres en sont dépourvues. Toutes sont ordinairement ponctuées de taches blanches caractéristiques (mais pas toujours !).

À mesure qu'elles s'épanouissent, les fleurs passent du rouge au violet puis au bleu. Elles sont disposées en grappes courtes à l'extrémité des rameaux.



Fraisier

Fragaria sp. (Rosacées)

Fruit, salade, soupe

Riche en vitamine C

 Feuilles et « fruits ».

Feuilles : avril-juin ; « fruits » : juillet-août.

Habitat

Bois, haies, talus.

Utilisations

Il serait dommage de consommer les fraises autrement que crues, mais il faudra cependant les faire cuire si le risque d'échinococcose est important dans la région (voir p. 104). Ces « fruits » (il s'agit en fait de l'extrémité renflée et charnue de la tige !) sont parmi les meilleurs que nous propose la nature. Moins connue pour être comestible et, il faut le dire, moins bonne, la feuille de fraisier peut s'ajouter aux salades composées, aux soupes, aux légumes, etc. Elle est particulièrement riche en vitamine C et son astringence la fait recommander en cas de diarrhée - et déconseiller en cas de constipation.

Description

Le Fraisier est trop bien connu pour qu'il soit utile de le décrire, d'autant qu'il ne peut être confondu avec aucune espèce toxique. Mais il existe en fait trois espèces de Fraisiers des bois (*Fragaria collina*, *F. elatior* et *F. vesca*), toutes aussi délicieuses les unes que les autres. On les confond parfois avec la Potentille faux-fraisier (*Potentilla fragariastrum*), mais qui ne produit pas de fraises.





Épine-vinette

Berberis vulgaris (Berbéridacées)

🕒 Salade, compote, bouillie



Jeunes feuilles, fruits.

Feuilles : mai-juin ; fruits : septembre-octobre.

Habitat

Coteaux calcaires, haies, bois clairs.

Utilisations

Lorsque les feuilles sont encore tendres et translucides, souvent un peu rougeâtres, on les ajoute avec profit aux salades qu'elles relèvent de leur saveur acidulée. On peut aussi les grignoter telles quelles au cours de la marche, car elles apaisent la soif.

Mais elles sont riches en acide oxalique et il ne faudrait pas en consommer des saladiers entiers. Les fruits ajoutés aux salades y remplacent le vinaigre. C'est dire s'ils sont acides ! On peut les faire cuire en compote ou en bouillie, mais il faut les édulcorer au miel ou au sucre. On élimine les pépins en passant la pulpe cuite à travers un linge. Dans le passé, les gelées d'Épine-vinette étaient réputées.

Description

Arbuste touffu, atteignant parfois 2 m, à rameaux nombreux, munis de fortes épines souvent disposées par trois. Les feuilles, spatulées et bordées de cils effilés, sont réunies en touffes. Les fleurs à six pétales jaunes, en grappes pendantes, s'ouvrent en mai-juin, puis donnent des fruits allongés d'un rouge vif.



Genévrier

Juniperus communis (Cupressacées)

Condiment, infusion

Jeunes pousses, « baies ».
Pousses : avril-mai ; « baies » : presque toute l'année.

Habitat

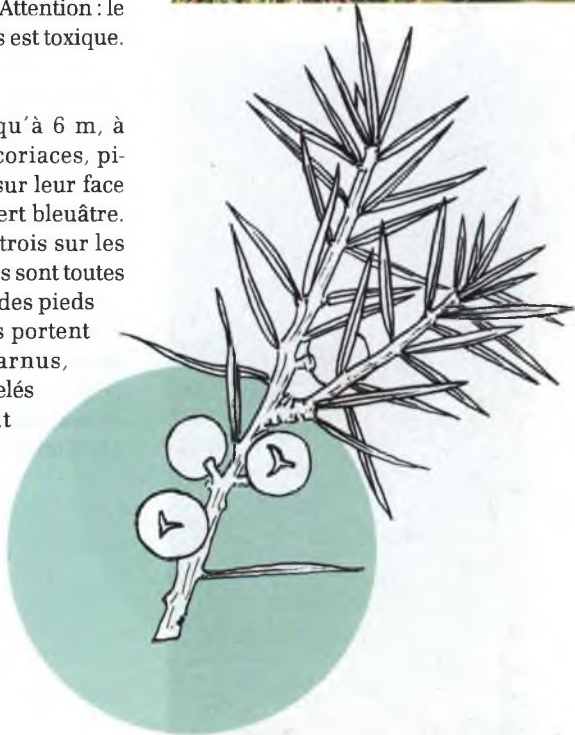
Bois clairs, coteaux calcaires.

Utilisations

Les « baies de genévrier » sont d'excellents condiments, en particulier pour aromatiser le pâté de glands (voir p. 35). Il est préférable de les écraser avant de les ajouter. Les chapatis parfumés au genévrier sont délicieux. Les cônes peuvent aussi être mâchés tels quels, ou préparés en une décoction digestive. Les jeunes pousses font une bonne infusion et peuvent être ajoutées aux salades lorsqu'elles sont assez tendres. Dans le Midi, on utilisera les cônes du Cade (*Juniperus oxycedrus*). Attention : le feuillage des autres Genévriers est toxique.

Description

Arbrisseau ou arbuste jusqu'à 6 m, à feuilles étroites, allongées, coriaces, piquantes au sommet, portant sur leur face supérieure une bande d'un vert bleuâtre. Les feuilles sont réunies par trois sur les rameaux. Les fleurs minuscules sont toutes mâles ou toutes femelles, sur des pieds séparés. Les plantes femelles portent des cônes globuleux, charnus, bleuâtres, communément appelés « baies ». Les cônes mettent deux ans à mûrir.



Génottes

Conopodium denudatum (Ombellifères)



Légume

Racines, feuilles, fleurs.
Printemps.

Habitat

Bois et prés sur terrains siliceux dans l'ouest, le centre et le midi de la France.

Utilisations

Les tubercules ont une saveur agréable, rappelant un peu la châtaigne. On peut les consommer crus, mais ils sont meilleurs cuits, sous la cendre, à l'eau ou dans un peu d'huile. Riches en amidon, ils sont très nutritifs. Il ne faut les ramasser que là où les Génottes sont abondantes. Feuilles et fleurs peuvent aussi se consommer. La plante est parfois nommée « Noix de terre », par confusion avec une plante voisine (*Bunium bulbocastanum*), qui s'utilise de même.

Description

Petite plante de 10 à 60 cm, à racine renflée en tubercule arrondi, brunâtre. Les feuilles inférieures sont deux-trois fois complètement divisées, de contour général triangulaire, munies d'un pétiole très allongé. Les feuilles moyennes sont divisées en lanières linéaires. La tige grêle ne porte des feuilles qu'à sa base et dans sa moitié supérieure. Elle se termine par une ombelle (parfois plusieurs) de petites fleurs blanches qui s'épanouissent en juin-juillet. Les fruits sont allongés, luisants, noirs lorsqu'ils sont mûrs.



Néflier

Mespilus germanica (Rosacées)

Fruit, compote



Fruits.

À partir de septembre, pour consommer en hiver.

Habitat

Bois et haies.

Utilisations

Avant d'être blettes, les nèfles, d'un brun verdâtre, sont dures, amères et astringentes – immangeables. En quelques semaines, le blettissement les transforme en fruits succulents : crémeux, sucrés, acidulés et parfumés, avec une saveur un peu vineuse ! Elles sont alors d'un brun rougeâtre et très molles au toucher. Les nèfles contiennent quelques gros noyaux durs. Grâce à leur haute teneur en glucides très digestibles, elles sont extrêmement nutritives. En outre, elles régularisent les fonctions intestinales.

Description

Arbuste ou petit arbre jusqu'à 6 m, au tronc et aux rameaux généralement tortueux, à l'écorce brun rougeâtre, écailleuse. Les feuilles, pétiolées, sont elliptiques et aiguës au sommet, vert mat en dessus et couvertes de poils cotonneux en dessous. Les fleurs, isolées au sommet des rameaux, épanouissent en mai-juin leurs cinq pétales blancs. Elles donnent des fruits globuleux et tronqués, de 3-4 cm de diamètre, munis au sommet de cinq longs sépales persistants.



Robinier (Acacia)

Robinia pseudacacia (Légumineuses)



Salade, compote, chaussons



Flours et boutons floraux.

Mai-juin.

Habitat

Haies, taillis, parcs.

Utilisations

Les fleurs d'« Acacia », si parfumées, peuvent s'ajouter aux salades, aux compotes de fruits ; on peut en fourrer des chaussons. Et pourquoi ne pas sacrifier à l'usage populaire qui veut qu'on en fasse des beignets parfumés ? Mais il faut éviter de les consommer crues en excès, car elles peuvent donner la nausée. Surtout ne les confondez pas avec les fleurs jaunes du Cytise, qui sont toxiques même cuites. Les boutons floraux du Robinier (c'est le véritable nom de l'Acacia) se mangent en légume, cuits à l'eau par exemple. Mais attention, les graines crues et l'écorce passent pour être toxiques.

Description

Arbrisseau de quelques mètres, ou arbre pouvant atteindre 20 m, suivant l'endroit où il pousse, à rameaux garnis d'aiguillons acérés disposés par deux à la base des feuilles. Celles-ci sont composées de onze à quinze folioles elliptiques, d'un vert un peu bleuâtre. Les fleurs blanches de forme typique (papilionacée) sont réunies en longues grappes pendantes à la base des feuilles. Elles répandent une odeur suave. Les fruits sont des gousses aplaties d'un brun foncé.

Attention à ne pas confondre l'acacia avec le cytise (p. 262), dont les fleurs jaunes sont très toxiques.



Fragon

Ruscus aculeatus (Liliacées)

Salade, légume

Jeunes pousses.

Avril-mai.

Habitat

Bois, haies.

Utilisations

Les jeunes pousses se développent au milieu des touffes que forment les tiges. Elles sont d'un violet foncé, luisant, et se cueillent lorsqu'elles se cassent facilement entre les doigts. On peut les manger crues, mais elles sont amères. Leur saveur est par ailleurs agréable. Elles sont généralement cuites et servies avec un filet d'huile d'olive. Les baies rouges sont toxiques du fait de leurs saponines.

Description

Plante de 30 à 90 cm, à tiges dressées très rigides, nues en bas et très ramifiées vers le haut, en touffes denses. Les feuilles sont réduites à de petites écailles. Des rameaux aplatis (cladodes), coriaces et persistants, les remplacent. Ils sont ovales-allongés, terminés en épine, entiers, d'un vert sombre. Ils portent au centre de leur face supérieure de petites fleurs verdâtres, solitaires ou par deux. Ces dernières s'épanouissent de septembre à avril. Toutes mâles ou toutes femelles, elles sont portées sur des pieds différents. Les pieds femelles portent des fruits globuleux, charnus, rouge vif, gros comme une cerise.



Alliaire

Alliaria petiolata (Crucifères)

☉ Salade, chapatis, chaussons

✂ Jeunes pousses, feuilles, inflorescences, graines.

Avril-septembre.

Habitat

Haies, taillis, lisières de bois, lieux frais.

Utilisations

L'Alliaire se consomme de préférence crue. Ses feuilles ajoutées aux salades leur communiquent un appétissant parfum d'ail. On peut aussi en faire des chapatis aux herbes et en fourrer des chaussons mais, si l'on veut ajouter l'Alliaire à des légumes, il vaut mieux le faire en fin de cuisson car, en cuisant, elle perd son odeur d'ail pour ne conserver qu'une amertume peu agréable - déjà nettement perceptible lorsque la plante est crue. Les fleurs décorent agréablement les salades, et les graines forment une épice piquante, à saveur de moutarde. On écrasera si possible les graines avant de les utiliser.

Description

Grande plante pouvant atteindre 1 m, portant de larges feuilles pétiolées, largement dentées, rappelant quelque peu l'Ortie. Les petites fleurs blanches à quatre pétales en croix s'ouvrent d'avril à juillet. Des fruits alloués leur succèdent. Le plus sûr moyen de reconnaître l'Alliaire est de froisser ses feuilles entre les doigts : elle dégage une odeur d'ail absolument caractéristique.



Oxalis

Oxalis acetosella (Oxalidacées)

Salade, soupe

Feuilles et fleurs.
Presque toute l'année.

Habitat

Bois humides, lieux ombragés.

Utilisations

Toutes les parties de l'Oxalis sont acidulées du fait de l'acide oxalique qu'elles contiennent. Il est rafraîchissant de mâchonner les feuilles et leurs pétioles en marchant. On les ajoute aux salades, qu'elles relèvent agréablement : elles y remplacent quelque peu le vinaigre. Les fleurs font de jolies décorations acidulées. L'oxalis peut aussi être cuit en soupe comme l'oseille.

Description

Petite plante de 2 à 8 cm, à feuilles munies d'un long pétiole, partant toutes des rameaux souterrains. Lorsqu'ils tombent, les pétioles se rompent au-dessus de leur base, laissant de petites aspérités sur les tiges souterraines. Les feuilles comportent trois folioles en forme de cœur qui les font ressembler à celles du Trèfle (sans qu'il y ait de rapport botanique entre ces plantes). Les fleurs blanches veinées de rose se montrent en avril-mai. Elles sont isolées à l'extrémité de rameaux partant du sommet des tiges souterraines. Après les fleurs printanières à corolle développée, qui ne forment que rarement des fruits, se produisent des fleurs sans pétale ou presque, qui fructifient toujours.



Fougère aigle

Pteridium aquilinum (Polypodiacées)

⊙ Légume

✂ Jeunes pousses.
Avril-mai.

Habitat

Bois, landes.

Utilisations

Lorsque les jeunes frondes sortent de terre, elles sont enroulées dans le haut, un peu comme des crosses de violon. On les ramasse avant qu'elles n'aient commencé à se dérouler, lorsqu'elles se cassent facilement entre les doigts. On peut en manger un peu crues, mais elles contiennent une substance qui détruit la vitamine B1. Il vaut donc mieux les cuire, à l'eau, et les servir avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel. Elles sont généralement très bonnes. Mais il arrive qu'elles soient amères et dégagent à la cuisson une odeur d'amandes amères ; dans ce cas, il ne faudra pas les consommer.

Description

Grande fougère pouvant atteindre 1,50 m ou plus, à frondes munies d'un long pétiole, robuste, brun noirâtre dans le bas, montrant une sorte d'aigle impériale si on le sectionne obliquement. Les frondes développées sont très grandes, de contour triangulaire allongé, deux à trois fois complètement divisées en segments triangulaires, eux-mêmes découpés en lobes obtus. Les parties reproductrices (sporangies) se développent de juin à octobre sur le bord des lobes. Les frondes naissent sur une tige souterraine robuste.



Benoîte

Geum urbanum (Rosacées)

Condiment, chapatis, infusion



Jeunes feuilles, racines.

Racines : toute l'année ; feuilles : au printemps.

Habitat

Bois, haies.

Utilisations

Les jeunes feuilles tendres peuvent être ajoutées aux salades ou aux chapatis qu'elles parfument légèrement. Les racines ont un fort parfum de girofle et sont un très bon condiment, en particulier pour les sauces blanches ou les chapatis. On en fait aussi d'agréables infusions. Elles sont astringentes, ce qui, suivant le cas, peut être un bien ou un mal (voir p. 98).

Description

Plante de 30 à 80 cm, à courte tige souterraine portant des racines assez épaisses qui dégagent au froissement une nette odeur de clou de girofle. Les feuilles de la base sont divisées en cinq à sept segments profonds, bordées de dents aiguës, les deux inférieurs beaucoup plus petits et séparés des autres. Les feuilles moyennes, très développées, sont divisées en trois segments et portent à leur jonction sur la tige deux petites feuilles (stipules) à contour arrondi. Les fleurs montrent à l'extrémité des rameaux leurs cinq pétales jaunes de mai à septembre. Les fruits globuleux présentent de nombreuses arêtes, fortement courbées en S vers le sommet.



Cresson

Nasturtium officinale (Crucifères)



Salade, soupe, chapatis



Toute la plante.

Avril-septembre.

Habitat

Eaux claires et courantes.

Utilisations

La saveur typiquement piquante du Cresson est toujours appréciée : on ajoute la plante crue aux salades ou aux légumes, ce qui permet de bénéficier au mieux de son apport en vitamine C. Mais le Cresson risque d'être parasité par la douve du foie (voir p. 104) : si des vaches ou des moutons paissent à proximité, il est impératif de le faire cuire. On en fait bien sûr d'excellentes soupes, mais il est aussi très bon en bouillie, en légume, en chapatis ou en chaussons. Même cuit, le Cresson rehausse la saveur des autres plantes.

Description

Plante aquatique à tiges molles rampant à la surface de l'eau ou dans la vase, munies de petites racines adventives blanches. Les feuilles, d'un vert foncé luisant, sont divisées en cinq ou sept folioles arrondies, dont la terminale est plus grande. Les petites fleurs à quatre pétales blancs en croix apparaissent en été et donnent de courtes siliques (fruits typiques des Crucifères).



Valériane

Valeriana officinalis (Valérianacées)

Salade, infusion



Feuilles, fleurs.

Feuilles : avril-juillet ; fleurs : juin-août.

Habitat

Fossés, bords des eaux, lieux humides.

Utilisations

Les feuilles s'ajoutent aux salades composées, où leur légère amertume n'est pas désagréable. Il faudra néanmoins ne pas trop en mettre, et se conformer aux goûts de chacun. Les petites fleurs décorent joliment les salades, ou d'autres plats.

Elles aussi sont assez amères. Les parties souterraines ont une odeur prononcée qui est censée attirer les félins. C'est un excellent rééquilibrant du système nerveux, efficace contre les angoisses et les insomnies. On peut les préparer en infusion ou simplement les mâcher. Sait-on jamais ?

Description

Grande plante dépassant généralement le mètre, à feuilles opposées vert sombre, profondément divisées en nombreux segments allongés, bordés de quelques dents peu profondes. Les petites fleurs d'un blanc rosé sont groupées en inflorescences arrondies au sommet des tiges. Elles dégagent un léger parfum. Les parties souterraines, brun pâle, charnues, dégagent une forte odeur caractéristique.



Véronique

Veronica beccabunga (Scrophulariacées)



Salade, légume



Feuilles et tiges.

Avril-septembre.

Habitat

Fossés, bords des cours d'eau, ou même dans l'eau.

Utilisations

Feuilles et tiges de la Véronique aquatique sont tendres et succulentes. On les ajoute crues aux salades, qu'elles relèvent de leur saveur légèrement piquante qui rappelle le Cresson. C'est pour cela qu'on la nomme parfois « cresson de cheval », le dernier terme se référant à son amertume, rarement trop marquée pour être gênante. On peut aussi faire cuire la plante, de préférence avec d'autres légumes sauvages. Une de ses cousines très proches, le Mouron d'eau (*Veronica anagallis-aquatica*), se consomme de même. Toutes deux sont riches en vitamine C.

Description

Plante vivace de 20 à 60 cm de hauteur, à tiges cylindriques charnues portant des feuilles composées, brièvement pétiolées, ovales et arrondies au sommet, bordées de petites dents obtuses. Les feuilles sont assez épaisses, charnues. Les jolies fleurs bleu pâle à quatre pétales et deux étamines sont réunies en longues grappes dressées, prenant naissance à l'aisselle des feuilles supérieures. Toute la plante est glabre.



Angélique

Angelica sylvestris (Ombellifères)

Salade, chapatis, condiment

Jeunes pousses, jeunes tiges, feuilles, jeunes inflorescences, fruits.

Pousses et tiges : avril-juin ; inflorescences mai-juillet ; fruits : juillet-septembre.

Habitat

Lieux humides, fossés, bois frais.

Utilisations

On ajoute aux salades les jeunes pousses finement hachées, les tiges encore tendres, coupées en morceaux et pelées, et les jeunes inflorescences encore cachées dans leur gaine. Elles sont trop aromatiques pour être utilisées crues en grande quantité. Les inflorescences peuvent être cuites à l'eau et consommées avec un peu de sel et d'huile d'olive. Les feuilles développées sont assez coriaces et fortes : ce ne sont pas d'excellents légumes, mais elles sont bonnes dans les chapatis ou les chaussons. Les fruits servent de condiment. La plante est tonique et digestive.

Description

Grande Ombellifère dépassant souvent 1 m, à tige lisse, verte ou fréquemment rougeâtre mais jamais tachetée. Les feuilles sont composées de larges folioles vert sombre, bordées de dents aiguës, à pétioles élargis à la base, formant une gaine renflée. Les petites fleurs blanches ou rosées sont réunies en larges ombelles hémisphériques. Fruits ailés. Toute la plante dégage au froissement une odeur aromatique.



Menthe aquatique

Mentha aquatica (Labiées)



Condiment, infusion



Feuilles et sommités fleuries.
Presque toute l'année.

Habitat

Lieux humides.

Utilisations

La Menthe aquatique est un excellent condiment pour les salades, les légumes, les soupes, les chapatis, etc. On en fait bien sûr de délicieuses infusions et elle parfume agréablement l'eau des gourdes. Les autres espèces de Menthe que l'on rencontrera peuvent servir aux mêmes fins, mais toutes ne sont pas aussi plaisantes. Deux des espèces les plus courantes, la Menthe à feuilles rondes (*Mentha rotundifolia*) et la Menthe sylvestre (*Mentha longifolia*), n'ont pas une odeur très fine, et elles la perdent totalement dès qu'on les chauffe. Les deux meilleures espèces sont la Menthe des champs (*Mentha arvensis*) et la Menthe pouliot (*Mentha pulegium*).

Description

Plante de 30 à 85 cm, souvent teintée de rougeâtre, plus ou moins velue, à tiges dressées de section carrée portant des feuilles opposées munies d'un pétiole, largement ovales et dentées en scie sur les bords. Les petites fleurs roses, rarement blanches, sont réunies en masses denses, globuleuses ou ovoïdes, terminant les tiges et les rameaux. Toutes les parties de la plante dégagent au froissement une forte odeur de menthe.



Canneberge

Vaccinium oxycoccus (Ericacées)



Compote

Fruits.
Automne-hiver.

Habitat

Tourbières.

Utilisations

Les canneberges sont agréablement acidulées lorsqu'elles sont bien mûres ; avant, elles sont franchement acides et ne sont guère agréables à manger telles quelles. Même après les gelées, lorsque la plupart des fruits ont disparu, on pourra encore en trouver. Elles sont excellentes cuites en compote avec du miel ou du sucre.

Description

Petit sous-arbrisseau rampant, à tiges couchées et enracinées dans leur partie inférieure, portant des rameaux grêles s'élevant de 8 à 30 cm au-dessus du sol. Les feuilles sont très petites (5-7 mm de long), persistantes, ovales, entières, à bords enroulés, vertes et luisantes en dessus, blanches en dessous. Les fleurs, d'un rose vif, sont présentes en juin-juillet. Elles sont solitaires ou groupées par 2-3, chacune portée par un pédoncule presque aussi fin qu'un cheveu. La corolle est formée de quatre pétales renversés, presque séparés jusqu'à la base. Les fruits globuleux, de 8 à 10 mm de diamètre, paraissent de juillet à septembre et persistent souvent tout l'hiver. D'un rouge vif au début, ils deviennent foncés à maturité.



Midi et région méditerranéenne

Fenouil

Foeniculum vulgare (Ombellifères)

🕒 Salade, soupe, tisane, condiment



Jeunes pousses, feuilles, fleurs et fruits.

Pousses : avril-juin ; feuilles : mai-septembre ; fleurs : juillet-septembre ; fruits : août-octobre.

Habitat

Bords des chemins, lieux secs.

Utilisations

Les jeunes pousses, tendres et délicieusement aromatiques, sont l'une des meilleures additions à faire aux salades ou à toute autre préparation. Les feuilles développées, débarrassées de leur nervure centrale trop dure, s'emploient de même. Pousses et feuilles font aussi de succulentes soupes, légumes, chaussons, etc. Pour les tisanes et le « thé de gourde », on préférera les fleurs au parfum suave et chaleureux. Quant aux « grains », quel excellent condiment ! Le Fenouil est stimulant et digestif.

Description

Plante atteignant plus d'1 m, à feuilles trois ou quatre fois divisées en fines lanières très étroites et allongées, donnant au feuillage un aspect vapoureux. Les petites fleurs jaunes sont groupées en ombelles et donnent des petits fruits grisâtres, allongés : les « grains de fenouil ». Toute la plante dégage au froissement une forte odeur d'anis.



Chondrille

Chondrilla juncea (Composées)

Salade

Feuilles, extrémités des tiges, capitules.
Feuilles et tiges : printemps-été ; capitules :
juillet-septembre.

Habitat

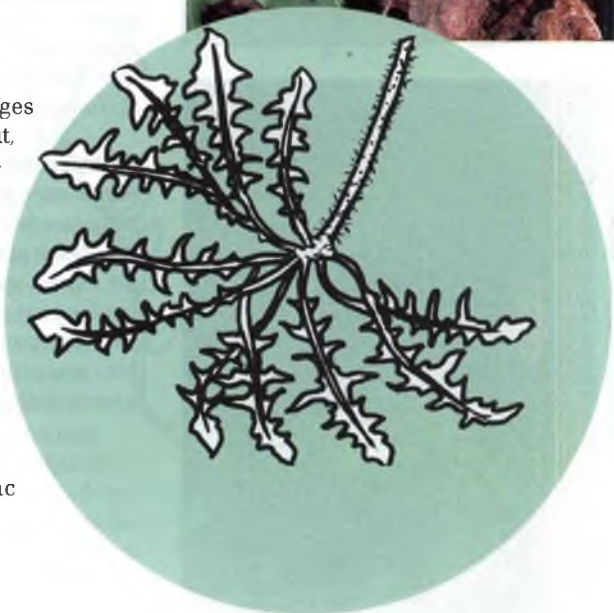
Lieux incultes, décombres, bords des chemins.

Utilisations

Ramassées au printemps, les rosettes de feuilles de la Chondrille fournissent l'une des meilleures salades sauvages. Elles sont tendres et croquantes sans être amères. Plus tard, elles se dessèchent, mais on peut ramasser les extrémités des tiges lorsqu'elles sont encore tendres et les ajouter aux salades. Le latex qui s'en écoule n'est pas amer. Les jolis capitules décorent les salades.

Description

Plante de 30 cm à 1 m, à tiges dégingandées, glabres en haut, hérissées de poils durs ro-sâtres à la base. La rosette dense de feuilles profondément découpées (ressemblant à celles des Pissenlits) disparaît à la floraison. Les petits capitules de fleurs jaunes en languette sont groupés par 2-4 à l'extrémité des tiges. Toutes les parties de la plante renferment un latex blanc caoutchouteux.



Arbousier

Arbutus unedo (Éricacées)



Fruit, compote, chaussons

Fruits.

Octobre-janvier.

Habitat

Bois, rochers, surtout dans le Midi.

Utilisations

Les arbouses mûres sont molles et sucrées, mais ont moins de goût que si on les cueille un peu avant maturité, d'un rouge encore orangé. Ce ne sont pas les meilleurs fruits qui soient, mais elles sont agréables à consommer telles quelles, à condition de ne pas en abuser car elles deviendraient écœurantes. On peut les faire cuire en compote ou éventuellement en fourrer des chaussons.

Description

Arbrisseau ou petit arbre de 1 à 4 m, à écorce rouge brun se détachant en écailles minces et à jeunes rameaux velus et rougeâtres. Les grandes feuilles coriaces, persistantes, sont munies d'un court pétiole. Elles sont ovales-allongées, aiguës, et régulièrement dentées en scie sur les bords, d'un vert foncé luisant. Les fleurs en grélot, blanchâtres et vertes au sommet, sont rassemblées en grappes terminales. Les fruits globuleux rouges ont 1 ou 2 cm de diamètre. Ils sont hérissés de petits tubercules en forme de pyramide. Fruits et fleurs sont présents en même temps, d'octobre à janvier.



Amélanchier

Amelanchier ovalis (Rosacées)



Fruit, fruit sec

Fruits.

Août-octobre.

Habitat

Coteaux calcaires, secs et ensoleillés.

Utilisations

Malgré leurs nombreux pépins, les amélanches sont délicieuses : tendres et juteuses lorsqu'elles sont fraîches, avec une agréable saveur sucrée, elles prennent en séchant le goût des raisins secs. Il est fréquent qu'elles sèchent sur l'arbre : une aubaine à ne pas négliger. Elles sont extrêmement riches en glucides, savoureuses, et se conservent longtemps. On peut éventuellement s'en servir pour édulcorer des fruits acides que l'on veut faire cuire, comme des pruneaux ou des pommes sauvages. Malheureusement, toutes les belles fleurs qui couvrent l'arbre au printemps ne se transforment pas en fruits...

Description

Arbrisseau ou arbuste de 2 à 3 m, à rameaux grisâtres portant des feuilles largement elliptiques, arrondies et dentées, d'un vert mat, plus clair en dessous. D'avril à juin, il se couvre de fleurs à cinq pétales longs et étroits, qui le transformeront en une splendide boule blanche. À la fin de l'été apparaissent de petits fruits globuleux, charnus, d'un bleu foncé qui ressemblent un peu à des Myrtilles. Ils portent à leur sommet cinq petits sépales aigus, persistants.



Pin pignon

Pinus pinea (Pinacées)

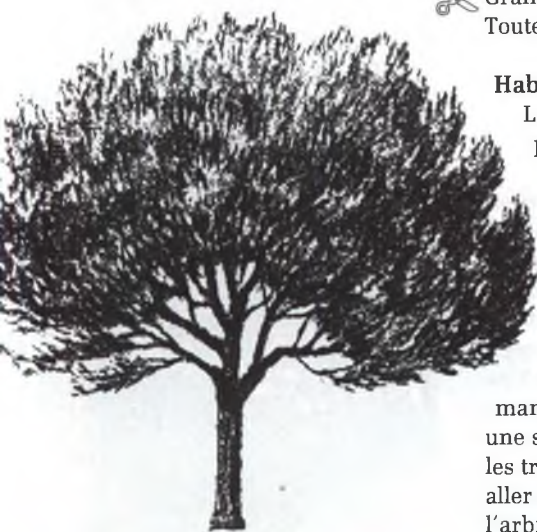


Amande



Graines.

Toute l'année.



Habitat

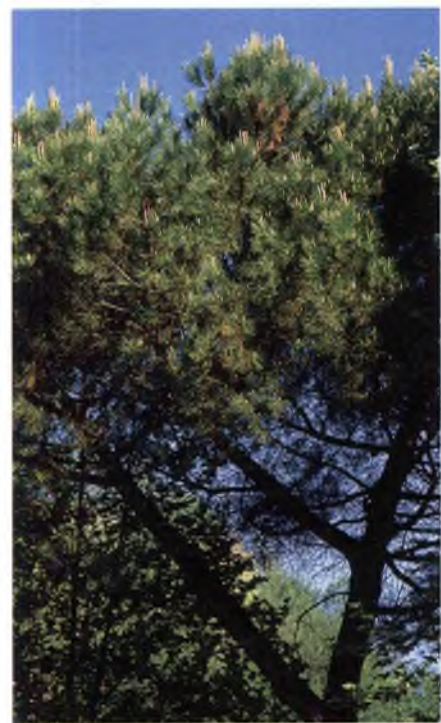
Le long du littoral méditerranéen, par petits massifs, et souvent planté.

Utilisations

Les amandes des graines, ou « pignes », sont délicieuses et extrêmement nutritives (très riches en lipides, en protéines et en glucides). C'est une véritable aubaine que de pouvoir s'en procurer. On les mangera telles quelles ou grillées, avec une salade ou des légumes. Il est rare de les trouver en suffisance sur le sol. Il faut aller chercher les cônes encore fermés sur l'arbre, les empiler, les entourer de bois (assez, mais pas trop !) que l'on fait flamber : les écailles s'entrouvrent, et il est alors facile d'extraire les graines qu'il ne reste plus qu'à casser délicatement entre deux pierres.

Description

Bel arbre pouvant atteindre de 20 à 30 m, à large cime aplatie, très étalée, à écorce brun-rougeâtre, crevassée, écailleuse. Les feuilles, réunies par deux, sont vertes, coriaces, très étroites et allongées, atteignant de 8 à 15 cm de longueur. Gros (de 10 à 15 cm de long), presque globuleux, d'un brun rougeâtre luisant, les cônes sont isolés ou groupés par 2 ou 3 sur des rameaux. Les graines qu'ils contiennent sont aussi très grosses (de 1,5 à 2 cm de long).



Asperge sauvage

Asparagus acutifolius (Liliacées)

Salade, légume

Jeunes pousses.
Mars-mai.

Habitat

Haies, buissons dans le Midi.

Utilisations

Les jeunes pousses de cette asperge apparaissent au centre des touffes de tiges déjà développées. Elles ressemblent à celles de l'Asperge cultivée, mais sont plus minces et d'un vert brunâtre foncé. Elles sont très savoureuses et peuvent se grignoter crues, s'ajouter aux salades ou se faire cuire. L'asperge cultivée (*Asparagus officinalis*) se rencontre également à l'état sauvage. Ses courts rameaux sont souples, non piquants, et ses fruits, rouges. Qu'ils soient rouges ou noirs, les fruits des Asperges sont toxiques du fait de leurs saponines.

Description

Plante de 30 cm à 1 m, à tiges dressées, ligneuses, très rameuses, portant des feuilles réduites à de petites écailles, celles des rameaux inférieurs étant munies d'un court éperon épineux. À l'aisselle de ces écailles sont groupés par cinq à douze de très courts rameaux verts, raides et piquants. Les petites fleurs jaunâtres, odorantes, s'ouvrent de juillet à septembre. Elles sont toutes mâles ou toutes femelles, et portées sur des pieds différents, ou parfois hermaphrodites. Des fruits globuleux noirs, de la taille d'un pois, leur succèdent.



Chénopode Bon-Henri

Chenopodium bonus-henricus (Chénopodiacées)



Légume, céréale, farine

Feuilles, inflorescences, graines.

Juin-octobre.

Habitat

Terrains fumés, surtout en montagne, en particulier autour des chalets d'alpage.

Utilisations

Les feuilles fournissent l'un des plus abondants et l'un des meilleurs légumes sauvages par leur saveur et leurs qualités nutritionnelles. Elles sont particulièrement riches en protéines et en vitamines. Les jeunes feuilles sont mangées crues en salade, les autres sont cuites en légume, soupe, chapatis ou chaussons. Leur goût est très agréable. Les jaunes inflorescences encore tendres sont cuites à l'eau ou sautées dans un peu d'huile. Les graines peuvent se consommer sous forme de céréale, ou écrasées en farine.

Description

Plante de 30 à 60 cm, vivant en colonies, à larges feuilles triangulaires longuement pétiolées, profondément échancrées à la base. Leur face inférieure, surtout au sommet de la plante, est recouverte d'une très fine poudre farineuse donnant une sensation d'humidité caractéristique. Les minuscules fleurs verdâtres sont groupées en épis terminaux assez denses et produisent de petites graines noires luisantes.



Impératoire

Peucedanum ostruthium (Ombellifères)

Salade, chaussons, condiment

Feuilles.
Mai-septembre.

Habitat

Prairies, bords des ruisseaux en montagne.

Utilisations

Les jeunes pousses sont très tendres et peuvent être hachées dans les salades qu'elles parfument. On peut aussi les consommer en légume, de même que les feuilles, mais il est préférable de les faire cuire à l'eau au préalable car elles peuvent être trop aromatiques. On peut ensuite, par exemple, en fourrer des chaussons. Les fruits et les racines peuvent éventuellement servir de condiment ; ils sont toniques, stimulants et digestifs.

Description

Belle plante de 40 à 70 cm, à tige creuse, striée. Les feuilles inférieures sont trois fois complètement divisées en folioles ovales plus ou moins allongées, souvent découpées en lobes profonds, fortement dentées en scie sur les bords, d'un vert vif. Le pétiole des feuilles supérieures est renflé en forme de gaine. Les petites fleurs rosées, réunies en grandes ombelles, s'ouvrent de juin à août. Il n'y a pas de feuilles à la base des rayons principaux. Les fruits sont munis de deux ailes aplaties. Toutes les parties de la plante, surtout les fruits et les racines, dégagent au froissement une odeur aromatique.



Bistorte

Polygonum bistorta (Polygonacées)

🌀 **Légume, soupe, bouillie, chapatis, chaussons**



Rhizome, feuilles.

Rhizome : toute l'année ; feuilles : mai-octobre.

Habitat

Prairies humides en montagne.

Utilisations

Le rhizome est très riche en amidon, donc très nutritif. Il contient malheureusement aussi beaucoup de tanin, ce qui le rend trop astringent pour pouvoir être consommé tel quel. Il faut soit le laisser tremper plusieurs jours dans de l'eau (courante si possible), puis le cuire sous la braise, soit le faire bouillir de longues heures en changeant l'eau fréquemment. Malgré son grand intérêt alimentaire, il n'est guère consommable. Les feuilles sont plus faciles à utiliser : on les cuit en soupe, en bouillie, en légume, et on en fait chapatis ou chaussons. Elles ne sont ni coriaces, ni amères lorsqu'elles sont jeunes. Les graines de la Bistorte pourraient sans doute être consommées.

Description

Plante vivante en colonies, à feuilles basales pétiolées, larges et allongées, d'un vert mat foncé en dessus, plus pâle en dessous. Les feuilles supérieures n'ont pas de pétiole. Les fleurs roses sont groupées en épis denses, terminant des tiges dressées qui atteignent 80 cm, et s'épanouissent de juin à août. La tige souterraine est épaisse et contournée, rose pâle à l'intérieur.



Oseille des montagnes

Rumex arifolius (Polygonacées)

Salade, soupe, légume, chaussons

Feuilles.

Mai-octobre.

Habitat

Bois et prairies de montagne.

Utilisations

Les feuilles possèdent la saveur acide caractéristique des Oseilles, légèrement moins prononcée que chez l'Oseille commune. Crues, on les ajoute aux salades, où elles remplacent le vinaigre, ou on les grignote telles quelles car elles sont rafraîchissantes. Cuites, elles font d'excellentes soupes, des légumes en sauce, des chaussons, etc. Il est préférable de les mélanger à d'autres plantes. En montagne, on utilise de même l'Oseille en écusson (*Rumex scutatus*) et, en plaine, l'Oseille commune (*Rumex acetosa*) et la petite Oseille (*Rumex acetosella*).

Description

Plante de 30 cm à 1,20 m, à feuilles assez grandes, allongées, ondulées sur les bords et présentant deux oreillettes obtuses écartées l'une de l'autre. Les feuilles de la base sont munies d'un long pétiole, tandis que celles qui poussent le long de la tige n'en ont pas. Les petites fleurs verdâtres ou rougeâtres sont disposées en grappes terminales. Elles sont soit mâles (sans pistil), soit femelles (sans étamines), et portées par des pieds différents.



Rumex alpin

Rumex alpinus (Polygonacées)

🌀 Légume, compote

✂ Feuilles (limbe et pétiole).
Mai-septembre.

Habitat

En grandes colonies autour des chalets d'alpage et sur les repatoires.

Utilisations

Par sa fréquence, son abondance et sa qualité, le *Rumex alpinus* est l'une des plantes les plus intéressantes de nos montagnes. Le limbe de ses feuilles forme un excellent légume, agréable au goût et nutritif. Il n'est guère amer par rapport aux autres *Rumex*, mais, si on le juge bon, on pourra le faire bouillir dans une ou deux eaux. Les toutes jeunes feuilles peuvent être ajoutées aux salades. Quant aux pétioles, on les utilise comme la Rhubarbe (la plante est parfois nommée « rhubarbe des moines »), en compote, mais on peut même les manger crus : ils sont juteux, acidulés tout en étant légèrement sucrés, et très rafraîchissants.

Description

Grande plante de 25 à 90 cm, à feuilles munies d'un long pétiole charnu, rougeâtre, creusé en gouttière sur sa face supérieure. Le limbe des feuilles est très largement ovale, échancré en cœur à la base, obtus au sommet, ondulé sur les bords. Il est mince, d'un beau vert. Les petites fleurs verdâtres paraissent de juillet à septembre. Elles sont rassemblées en grappes serrées dont l'ensemble forme une longue inflorescence très fournie.



Argousier

Hippophaë rhamnoides (Élaeagnacées)

🎯 Vinaigre, jus de fruit



Fruits.

Septembre-mars.

Habitat

Lits caillouteux des torrents, dans l'est et le sud-est de la France ; côtes sableuses de la Manche et de la mer du Nord.

Utilisations

Le jus des fruits d'argousier est acide et aromatique ; sa qualité varie d'ailleurs d'un pied à l'autre. C'est un excellent vinaigre, qui fait merveille dans les salades. Mêlé à de l'eau, le jus d'argousier fournit une boisson très agréable, particulièrement rafraîchissante. Pour l'extraire, il suffit de presser les fruits à travers un linge, mais leur cueillette est difficile : le mieux est de couper au couteau (l'idéal serait des ciseaux) les courts rameaux qui les portent. Attention aux épines !

Description

Arbrisseau de 2 à 3 m, aux nombreux rameaux portant de solides épines et des feuilles allongées et étroites, dénuées de pétiole. Les feuilles sont vert sombre en dessus, d'un gris argenté ponctué d'écailles rougeâtres en dessous. Les petites fleurs verdâtres sont portées suivant leur sexe sur des pieds différents et les fleurs femelles donnent des fruits globuleux variant du jaune pâle à l'orange foncé, remplis d'un jus acide.



Myrtille

Vaccinium myrtillus (Éricacées)



Fruit, compote, chaussons



Fruits.

Juillet-septembre.

Habitat

Bois et landes sur terrains siliceux, surtout en montagne.

Utilisations

Les myrtilles, sucrées, aromatiques et juteuses, sont délicieuses crues, telles quelles. Mais, en fait, leur qualité varie suivant les régions et leur stade de maturité : avant d'être mûres, elles sont acidulées et beaucoup moins parfumées. On peut aussi en faire des compotes ou en fourrer des chaussons, ce qui peut constituer l'un des sommets gastronomiques de la vie en pleine nature. Si l'on a le temps et que le soleil est de la partie, on peut faire sécher les Myrtilles en trop pour les consommer plus tard.

Description

Sous-arbrisseau bien connu de 20 à 60 cm, à rameaux anguleux portant des feuilles non persistantes, munies d'un très court pétiole, ovales-aiguës, finement dentées sur le pourtour, d'un vert pâle. Les fleurs épanouissent leur corolle en grelot, presque globuleuse, d'un blanc verdâtre et rosé, de mai à juillet. Elles sont penchées, solitaires ou groupées par deux à l'aisselle des feuilles. De juillet à septembre, elles donnent les fruits sphériques d'un noir bleuâtre que tout le monde apprécie.



Épilobe

Epilobium angustifolium (Cénothéracées)

☉ Légume, infusion

✂ Jeunes pousses, moelle des tiges, fleurs.
Pousses : mai-juin ; tiges, fleurs : juillet-septembre.

Habitat

Lisière des bois, en colonies.

Utilisations

Les jeunes pousses doivent être cueillies lorsque la tige est encore souple et se casse facilement entre les doigts, bien avant la floraison. Plus tard, les feuilles sont trop dures et la tige est ligneuse. Les pousses sont excellentes cuites à l'eau et servies avec une sauce blanche. Lorsque la tige est développée, on peut la couper en tronçons et en peler la partie ligneuse pour déguster la moelle juteuse et un peu sucrée qu'elle contient. Les fleurs décorent les salades, font d'intéressantes infusions et parfument l'eau des gourdes.

Description

Jolie plante de 50 cm à 1,50 m, à tige rougeâtre portant des feuilles ovales-allongées, pratiquement démunies de pétiole, pointues au sommet, entières, d'un vert mat sombre en dessus, dressées. Les feuilles entourent la tige, de façon très dense sur les jeunes pousses. Les magnifiques fleurs éclorent leurs pétales d'un rose pourpré de juin à septembre. Elles sont disposées en longues grappes terminales, effilées au sommet. La floraison se prolonge longtemps de bas en haut sur la même grappe, qui porte en même temps fruits, fleurs et boutons.



Sureau rameux

Sambucus racemosa (Caprifoliacées)



Sauce, desserts

Fruits.

Juillet-septembre.

Habitat

Bois des montagnes, en plaine dans le Nord.

Utilisations

Les fruits du Sureau rameux, ou Sureau rouge, ne doivent jamais être consommés crus, car ils sont vomitifs si l'on en mange plus de quelques-uns. En revanche, ils peuvent servir à préparer de très bonnes sauces, avec de la farine, et surtout d'excellents desserts ; mais il faut disposer de miel ou de sucre, car les fruits de ce Sureau sont très acides. Il est préférable de les faire crever sur le feu, puis de les passer sur un linge pour éliminer les graines, et d'utiliser le jus.

Description

Arbrisseau ou arbuste de 2 à 4 m, à tiges remplies d'une moelle blanche devenant d'un brun-roux dès la deuxième année. Les feuilles sont composées de 5-7 folioles ovales, allongées, amincies en pointe au sommet, dentées. Feuilles et tiges dégagent au froissement une forte odeur. Les fleurs, d'un blanc jaunâtre, sont réunies en grappes ovoïdes. Elles s'ouvrent d'avril à mai, avant le total développement des feuilles. Les fruits sont mûrs dès le mois de juillet, jusqu'en septembre. Ils sont d'un beau rouge corail.



Carvi

Carum carvi (Ombellifères)

Condiment



Racine, feuilles, fruits.

Racine : automne-printemps ; feuilles : mai-septembre ; fruits : juillet-octobre.

Habitat

Prairies des montagnes.

Utilisations

De la fin de la première année de vie de la plante au printemps de la seconde, la racine du Carvi est tendre et charnue et se consomme crue ou cuite comme les carottes. Sa saveur est agréable. Mais on ne peut alors se fier qu'aux feuilles pour identifier la plante, car la hampe florale est encore absente. Les feuilles peuvent se manger crues ou cuites, mais n'ont rien d'extraordinaire. En revanche, les fruits sont un condiment remarquable, souvent connu à tort sous le nom de « cumin » (le véritable cumin est une épice de goût très différent). On peut en aromatiser tous les plats salés. Essayez les chapatis au carvi !

Description

Plante bisannuelle de 30 à 60 cm, à feuilles composées, divisées en lanières très étroites. Le pétiole des feuilles est légèrement engainant. Les petites fleurs blanches, groupées en ombelles à rayons inégaux, s'épanouissent de mai à juillet. De petits fruits secs très odorants, les « grains de Carvi », leur succèdent. La racine pivotante ressemble à une carotte brune.



Raiponce en épi

Phyteuma spicatum (Campanulacées)



Salade, légume

Racines, feuilles, jeunes pousses.
Racines : presque toute l'année ;
feuilles : avril-septembre ;
jeunes pousses : avril-mai.

Habitat

Bois et prairies.

Utilisations

Les racines sont tendres, croquantes et de saveur douce (à l'exception du latex jaune pâle de l'écorce qui est légèrement piquant). Elles sont excellentes crues ou coupées en morceaux dans les salades, et encore meilleures revenues dans un peu d'huile. On ne les ramassera que là où la plante est très abondante. Les feuilles sont très bonnes en salade ou comme légume cuit. Les fleurs peuvent décorer les plats. Les jeunes pousses se mangent à la façon des asperges.

Description

Plante de 10 à 80 cm, à racine pivotante renflée et charnue d'où sort une tige unique portant des feuilles dans ses deux tiers inférieurs. Celles de la base sont munies d'un long pétiole, largement ovales, en cœur renversé et bordées de dents régulières. Elles ressemblent beaucoup aux feuilles de Violette. Les feuilles supérieures n'ont pas de pétiole et sont étroites. Les fleurs sont groupées en épis cylindriques très denses. Leur corolle, blanc jaunâtre ou bleue, est divisée en cinq pétales très étroits, d'abord soudés en tube au sommet puis séparés et étalés en étoile pendant la floraison, de juin à août.



Busserole

Arctostaphylos uva-ursi (Ericacées)



Compote, chapatis, chaussons

Fruits.

Août-septembre.

Habitat

Bois et rochers en montagne.

Utilisations

Les fruits sont farineux, acidulés, un peu âpres, et leur peau est coriace. Sans doute plaisent-ils fort aux ours (du moins quand il y en avait encore...), car la plante est souvent nommée « raisin d'ours », mais ils ne sont guère agréables à manger tels quels. Ne les négligeons cependant pas, car ils sont nutritifs. On peut les faire cuire en compote, mais le mieux est probablement de les écraser puis de les mélanger avec de la farine pour confectionner des chapatis ou des chaussons fourrés d'autres plantes.

Description

Sous-arbrisseau à tiges couchées ou pendantes de 50 cm à 1-2 m, à rameaux fleuris redressés. Les feuilles sont épaisses et coriaces, persistantes. Elles sont ovales, atténuées en pétiole à la base, plus larges vers le sommet et obtuses, entières, parcourues en dessus par un fin réseau de nervures. Les petites fleurs rosées épanouissent d'avril à juin leur corolle ovoïde en forme de gretot. Elles sont groupées par 5-12 en petites grappes serrées terminant les rameaux. De petits fruits rouges globuleux, de 4 à 6 mm de diamètre, leur succèdent.



Criste-marine

Crithmum maritimum (Ombellifères)



Salade, légume, condiment



Feuilles, fruits.

Toute l'année.

Habitat

Rochers et sables du littoral.

Utilisations

Les feuilles charnues sont juteuses, à la fois salées et sucrées, et possèdent un arôme agréable, rappelant la Carotte, mais avec une saveur piquante. Cette combinaison en fait une excellente plante à salades, que l'on peut d'ailleurs grignoter telle quelle avec plaisir.

La Criste-marine est également très bonne cuite comme légume. Il est inutile de la saler. Autrefois, la plante était cultivée dans les potagers et ses feuilles étaient fréquemment confites au vinaigre comme les cornichons. Les fruits peuvent servir de condiment.

Description

Plante de 20 à 50 cm, à tige en zigzag portant des feuilles charnues, deux-trois fois divisées en lanières élargies vers leur milieu, aiguës au sommet, de couleur glauque, toutes dans le même plan. Les petites fleurs blanc-verdâtre se montrent de juillet à octobre. Elles sont groupées en ombelles de 10-20 rayons assez épais, entourées à la base par de nombreuses petites feuilles renversées. Le fruit est ovoïde, muni de dix côtes tranchantes, toutes égales entre elles.



Salicorne

Salicornia europæa (Chénopodiacées)



Salade, légume, conserve

Tiges.

Presque toute l'année.

Habitat

Vases salées.

Utilisations

La Salicorne forme généralement de grandes colonies et peut se récolter en abondance. On en consomme les jeunes tiges herbacées, tendres et juteuses, que leur saveur salée particulière a fait surnommer « saucisson de mer ». Crues, elles font de bonnes salades ou se grignotent telles quelles, mais, pour les manger en plus grande quantité, il faudra les faire cuire – sans ajouter de sel. Avec l'âge, le cœur des tiges devient ligneux : on n'en consomme alors que la partie externe – le contraire des Asperges. Dans certaines régions, les Salicornes sont conservées dans le vinaigre.

Description

Curieuse plante atteignant 40 cm de hauteur, formée de tiges cylindriques vertes ou rougeâtres, gonflées d'un jus salé. D'abord herbacées, composées d'articles se détachant facilement les uns des autres, les tiges deviennent ligneuses à la fin de la saison. Les feuilles sont presque inexistantes, et les minuscules fleurs verdâtres ne se remarquent guère.



Pourpier-de-mer

Atriplex halimus (Chénopodiacées)



Légume, salade



Feuilles.

Presque toute l'année.

Habitat

Littoral.

Utilisations

Les feuilles charnues du pourpier-de-mer (il s'agit d'une arroche, et n'a rien à voir avec le pourpier) forment un légume délicieux, naturellement salé. Il suffit de les cuire dans très peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Un filet d'huile d'olive les améliore encore, mais elles sont très bonnes telles quelles. Crues, on pourra en ajouter quelques-unes aux salades composées. D'autres espèces d'arroche sont comestibles.

Description

Arbrisseau buissonnant de 1 à 2 m, au feuillage blanc-argenté très décoratif. Les feuilles sont ovales, parfois un peu en forme de losange, entières, atténuées à la base en un court pétiole, obtuses au sommet qui est terminé par une petite pointe. Elles sont épaisses et un peu charnues. Les minuscules fleurs jaunâtres, présentes en août-septembre, sont réunies en petits épis denses dont l'ensemble forme, au sommet des rameaux, une grappe composée presque démunie de feuilles. Le fruit est enfermé entre deux sépales blanchâtres qui s'agrandissent avec lui.



Autres plantes sauvages comestibles de nos régions

Les plantes qui suivent méritent aussi toute notre attention. Ne les oublions pas. (Si ce n'est pas précisé, on les consomme crues ou cuites.)

Bords de chemins, champs, décombres

Armoise (*Artemisia vulgaris*) :

jeunes pousses et tiges tendres, crues.

Barbarée (*Barbarea verna*) :

feuilles et inflorescences.

Camomille (*Chamomilla suaveolens*) :

capitules comme condiment.

Mâche (*Valerianella olitoria*) : feuilles, crues.

Onagre (*Ceanotha biennis*) :

racines et feuilles, cuites.

Ravenelle (*Raphanus raphanistrum*) :

feuilles et inflorescences.

Renouée du Japon (*Reynoutria japonica*) :

jeunes pousses.

Ronce (*Rubus spp.*) : fruits.

Sisymbre (*Sisymbrium officinale*) : feuilles.

Prairies

Graminées :

grains en céréales ou en farine.

Luzerne (*Medicago sativa*, etc.) :

feuilles, fleurs.

Mélicot (*Melilotus officinalis*, etc.) :

feuilles, inflorescences séchées en tisane.

Bois et haies

Bouleau (*Betula pendula*) :

toutes jeunes feuilles.

Épiaire (*Stachys silvatica*, etc.) : feuilles.

Érable (*Acer pseudoplatanus*, etc.) : feuilles.

Ficaire (*Ranunculus ficaria*) : feuilles.

Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*) :

feuilles comme condiment.

Merisier (*Prunus avium*, etc.) : fruits.

Noisetier (*Corylus avellana*) : graines.

Poirier (*Pyrus communis*, etc.) : fruits.

Pommier (*Malus sylvestris*, etc.) : fruits.

Primevère (*Primula vulgaris*, etc.) :
feuilles, cuites.

Bords des eaux

Massette (*Typha latifolia*) :

rhizome, pousses, inflorescences, pollen.

Midi et région méditerranéenne

Asphodèle (*Asphodelus albus*) : tubercules, jeunes pousses.

Bourrache (*Borago officinalis*) : feuilles, fleurs.

Calament (*Calamintha nepeta*) : condiment.

Figuier de Barbarie (*Opuntia ficus-indica*) : fruits.

Mélisse (*Melissa officinalis*) :
feuilles, condiment.

Mûrier (*Morus alba*, *M. nigra*) : fruits.

Népéta (*Nepeta nepetella*, etc.) :
condiment.

Romarin (*Rosmarinus officinalis*) : condiment.

Sarriette (*Satureja montana*) : condiment.

Thym (*Thymus vulgaris*) : condiment.

Montagnes

Cerfeuil musqué (*Myrrhis odorata*) :
feuilles, fruits comme condiment.

Framboisier (*Rubus idaeus*) : fruits.

Groseillier (*Ribes rubrum*, etc.) : fruits.

Oxyria (*Oxyria digyna*) : feuilles.

Littoral

Bette maritime (*Beta maritima*) : feuilles.

Cakilier (*Cakile maritima*) : feuilles.

Halimione (*Halimione portulacoides*) :
feuilles.

Soude (*Suaeda maritima*) : feuilles.

Classement par partie utilisée

Pour en faciliter l'usage culinaire, les plantes sont regroupées ici suivant la (ou les) partie(s) que l'on utilise. C'est surtout à une débauche de salades et de légumes cuits que nous invite la nature, mais les fruits abondent aussi, et ce ne sont ni les racines, ni les graines, ni les condiments qui manquent.

Les plantes de l'herbier principal figurent en lettres majuscules, les autres correspondent à la liste complémentaire.

Racines

Asphodèle	CIRSE POTAGER	PANAIS
BARDANE	CONSOUDE	CARVI
BISTORTE	Massette	PISSENLIT
CAROTTE SAUVAGE	Noix de terre	RAIPONCE
CARVI	Onagre	SALSIFIS

Feuilles (salades et légumes cuits)

ALCHÉMILLE (crues)	Épiaire	PANAIS
ALLIAIRE (crues)	Érable	PÂQUERETTE
AMARANTHE	FENOUIL	PARIÉTAIRE
ANGÉLIQUE	Ficaire	PIMPRENELLE (crues)
Barbarée	FRAISIER	PISSENLIT
BERCE	Halimione	PLANTAIN
Bette maritime	HÊTRE	POURPIER
BISTORTE	IMPÉRATEUR	POURPIER-DE-MER
BON-HENRI	LAITERON	Primevère
Bouleau (crues)	LAITUE	PULMONAIRE
Bourrache	LAMIER	RAIPONCE
BOURSE-À-PASTEUR	LAMPSANE	Ravenelle
BROCOLI SAUVAGE	Luzerne	RUMEX ALPIN
Cakilier	Mâche (crues)	RUMEX CRÉPU
CAROTTE SAUVAGE	MARGUERITE	SALSIFIS
CARVI	MAUVE	SEDUM
Cerfeuil musqué	Mélicot	SILÈNE ENFLÉ
CHÉNOPODE BLANC	Mélicose	Sisymbre
CHICORÉE	MENTHE (crues)	Soude
CHONDRILLE	MILLEFEUILLE	STELLAIRE
CIRSE POTAGER	MOUTARDE	TILLEUL
CONSOUDE	Onagre	TRÈFLE
COQUELICOT	ORTIE	TUSSILAGE
CRESSON	OSEILLE	VALÉRIANE
CRISTE-MARINE	OXALIS (crues)	VÉRONIQUE
ÉGOPODE	Oxyria	VIOLETTE

Jeunes pousses et tiges

Armoise	CIRSE POTAGER	Massette
ASPERGE	CONIFÈRES	Renouée du Japon
Asphodèle	ÉPILOBE	SALICORNE
BARDANE	FOUGÈRE	TAMIER
BERCE	FRAGON	VESCE
CHARDONS	HOUBLON	

Condiments (feuilles, fleurs, fruits, graines, etc.)

AIL SAUVAGE	CAROTTE SAUVAGE (fruits)	MENTHE
ALLIAIRE	CARVI (fruits)	MOUTARDE (graines)
ANGÉLIQUE	Cerfeuil musqué	Népéta
BENOITE (racines)	FENOUIL	ORIGAN
BERCE (fruits)	GENÉVRIER (cônes)	PANAIS
BOURSE-À- PASTEUR (graines)	IMPÉRATOIRE	Romarin
Calament	Lierre terrestre	Sarriette
Camomille (capitules)	Mélilot	SERPOLET
	Mélicse	Thym

Fleurs

Barbarée (inflorescences)	(inflorescences)	MAUVE
BERCE	CIRSE POTAGER	Ravenelle
(jeunes inflorescences)	(réceptacles)	ROBINIER
BON-HENRI	COQUELICOT	Salsifis (jeunes capitules)
(inflorescences)	ÉGLANTIER	SUREAU NOIR
Bourrache	ÉPILOBE	TILLEUL
BROCOLI SAUVAGE	LAMIER	TRÈFLE
(inflorescences)	Luzerne	TUSSILAGE
CHARDONS (réceptacles)	MARGUERITE	VALÉRIANE
CHÉNOPODE BLANC	Massette	VIOLETTE

Fruits

AMÉLANCHIER	ÉGLANTIER	MYRTILLE
ARBOUSIER	ÉPINE-VINETTE	NÉFLIER
ARGOUSIER	Figuier de Barbarie	Poirier sauvage
AUBÉPINE	FRAISIER	Pommier sauvage
BUSSEROLE	Framboisier	PRUNELLIER
CANNEBERGE	Groseillier	Ronce
CORMIER	Merisier	SUREAU NOIR
CORNOUILLER	Mûrier	SUREAU RAMEUX

Graines

AMARANTHE	CHÊNE	Noisetier
BON-HENRI	CHÉNOPODE BLANC	PIN PIGNON
Céréales	COQUELICOT	VESCE

Divers

BARDANE (pétiotes)	GRATTERON (fruit : café)	MAUVE (fruit : légume)
CHICORÉE (racine : café)	Massette (pollen)	RUMEX ALPI (pétiotes)

Plantes toxiques

Dans les pages qui suivent sont décrites 48 plantes toxiques, classées par type d'environnement suivant le même découpage que pour les plantes comestibles. À l'intérieur de chaque catégorie, les végétaux sont rangés par ordre de toxicité décroissante.

■ Bords de chemins, champs, décombres	246
■ Prairies	258
■ Bois et haies	261
■ Bords des eaux	279
■ Midi et région méditerranéenne	282
■ Montagnes	285

Chaque plante est décrite de façon précise et est illustrée par un dessin au trait par une photographie en couleurs. Son habitat est indiqué et la toxicité de ses différentes parties détaillée. Lorsqu'il existe des possibilités de confusion avec des plantes comestibles, elles sont mentionnées.

À la suite figure une liste complémentaire de quelques végétaux dangereux moins fréquents ou moins virulents.

Le symbole ☠ signifie que la plante peut être mortelle à faible dose.

Bords de chemins, champs, décombres

Datura

Datura stramonium (Solanacées)

Parties dangereuses

Toute la plante. ☠

Habitat

Décombres, champs, sables.

Toxicité

La Datura renferme plusieurs alcaloïdes très toxiques. Racines, feuilles, fleurs et graines peuvent provoquer des troubles digestifs, nerveux (délire, hallucination), visuels, cardiaques et respiratoires, aboutissant à un coma dont l'issue peut être fatale. Les Daturas ont souvent été utilisées en sorcellerie ou à des fins criminelles.

Dangers

Il est arrivé que les jeunes feuilles soient confondues avec des légumes sauvages, causant de graves intoxications. Pourtant leur odeur n'a rien d'engageant, leur saveur encore moins.

Description

Robuste plante de 40 cm à 1 m, à grandes feuilles pétiolées, ovales, pointues, bordées de larges dents aiguës mêlées de plus petites. Les feuilles sont vert sombre, glabres, et dégagent au froissement une forte odeur désagréable. Les grandes fleurs blanches, solitaires à l'aisselle des rameaux, ouvrent de juillet à octobre leur corolle en entonnoir de 4 à 6 cm de longueur sur 6 à 12 cm de diamètre. Les fruits, globuleux et dressés, sont couverts d'épines robustes.



Jusquiamе

Hyoscyamus niger (Solanacées)

Parties dangereuses

Toute la plante. ☠️

Habitat

Décombres, bords des chemins.

Toxicité

La Jusquiamе contient les mêmes alcaloïdes toxiques que la Datura. La racine en est plus riche que les feuilles, elles-mêmes plus riches que les graines. La plante peut entraîner les mêmes troubles graves que la Datura, et parfois aussi la mort. On l'employait en sorcellerie.

Dangers

Peu de confusion possible avec des plantes comestibles, et la Jusquiamе elle-même n'est guère engageante.

Description

Étrange plante de 25 à 80 cm, à feuilles ovales allongées, bordées de grandes dents aiguës ou divisées en lobes, molles et couvertes de fins poils visqueux, douces au toucher, d'odeur désagréable. Les feuilles inférieures sont munies d'un pétiole, les autres embrassent la tige. Les fleurs, densément groupées au sommet de la plante, ouvrent de mai à septembre leur corolle un peu irrégulière, formée de cinq lobes jaunâtres veinés de violet. Le fruit, renflé à la base, est muni de cinq pointes aiguës et s'ouvre par un couvercle.



Adonis

Adonis vernalis (Renonculacées)

Parties dangereuses

Toute la plante. ☠

Habitat

Lieux secs ; rare.

Toxicité

La plante contient des substances agissant sur le cœur à la façon de la Digitale. De fortes doses peuvent être mortelles. D'autres espèces d'*Adonis*, à petites fleurs rouge vif, en particulier l'*Adonis* d'été ou « Goutte-de-sang » (*Adonis aestivalis*), semblent encore plus toxiques. Outre les substances cardioactives, elles renferment des alcaloïdes.

Dangers

Les risques d'empoisonnement sont faibles, parce que les *Adonis* ne sont plus guère courants. Mais attention à la plante non fleurie qu'il ne faudrait pas confondre avec des plantes comestibles à feuilles découpées (Ombellifères ou Camomilles par exemple).

Description

Plante de 10 à 40 cm, dont les feuilles à la base sont munies d'une gaine très développée entourant la tige, le limbe étant formé de nombreuses lanières très étroites. La gaine des feuilles supérieures est plus courte. Au sommet des jeunes rameaux, les feuilles forment des touffes compactes. Les grandes fleurs jaunes solitaires, de 3 à 6 cm de diamètre, s'ouvrent d'avril à mai. Elles comportent de dix à quinze pétales allongés.



Petite Ciguë

Aethusa cynapium (Ombellifères)

Parties dangereuses

Toute la plante.

Habitat

Champs, jardins, décombres, bois.

Toxicité

La petite Ciguë renferme des alcaloïdes toxiques. Elle peut provoquer des troubles digestifs, mais il ne semble pas que sa toxicité soit très élevée. Il est possible qu'elle varie suivant les terrains, la fumure rendant la plante plus dangereuse.

Dangers

Il peut être facile de confondre la petite Ciguë avec du persil non frisé, surtout lorsqu'elle pousse dans les jardins. Son odeur différente et sa couleur mate la trahiront, mais il faut être attentif surtout avant la floraison.

Description

« Mauvaise herbe » de 10 à 60 cm, à feuilles triangulaires, deux-trois fois divisées en segments découpés en lobes aigus, glabres, d'un vert sombre mat. Les petites fleurs blanches sont groupées en ombelles composées de 5-12 rayons inégaux. L'involucre est nul ou ne comporte qu'une seule petite feuille. De la base de chaque ombelle secondaire partent 3-5 petites feuilles allongées, très étroites, dirigées vers le bas et déjetées en dehors. Les fruits sont glabres, ovoïdes, à dix côtes. L'odeur de la plante n'est pas agréable.



Ciguë

Conium maculatum (Ombellifères)

Parties dangereuses

Toute la plante. ☠

Habitat

Bords des chemins, haies, décombres.

Toxicité

Toute la plante renferme au moins cinq alcaloïdes toxiques, surtout dans la tige, les feuilles et les fruits. La toxicité varie avec le stade de développement et la zone géographique. La Ciguë est plus dangereuse fraîche que séchée. Elle provoque des troubles nerveux et respiratoires, souvent mortels.

Dangers

Plusieurs empoisonnements ont eu lieu par suite de la confusion des feuilles ou des fruits avec ceux d'Ombellifères comestibles. La « salade de Ciguë » tue de temps à autre des imprudents.

Description

Grande plante glabre de 80 cm à 1,20 m à tiges tachées de pourpre, surtout vers le bas, dont les feuilles à la base, de grande taille, sont trois-cinq fois divisées en segments triangulaires, eux-mêmes lobés et dentés. Les fleurs blanches, épanouies de juin à août, sont groupées en petites ombelles composées, à 10-20 rayons inégaux. Trois-cinq petites feuilles courtes sont situées à la base des rayons principaux, et 3 à la base des ombelles secondaires. Les fruits sont petits, presque lobuleux. Feuilles et fruits dégagent au froissement une odeur désagréable.





Héliotrope

Heliotropium europæum (Boraginacées)

Parties dangereuses

Toute la plante.

Habitat

Champs, décombres, lieux pierreux.

Toxicité

L'Héliotrope renferme des alcaloïdes toxiques pour le foie, semblables à ceux du Sénéçon, en quantité semble-t-il importante. Il a provoqué chez le bétail des empoisonnements parfois mortels, se déclarant de façon très progressive, ou au contraire très brutale.

Dangers

Relativement faible, la plante n'étant guère tentante. Elle pourrait difficilement être confondue avec une plante comestible. Il est probable que de toute façon de petites doses ne seraient pas dangereuses.

Description

Petite plante de 8 à 50 cm, velue, d'aspect grisâtre, à tiges rameuses et feuilles pétiolées, ovales, entières, à nervures secondaires nettement visibles, convergentes vers le sommet. Les feuilles sont d'un vert blanchâtre sur les deux faces. Les petites fleurs blanches s'épanouissent de juin à octobre. Elles sont rassemblées en grappes serrées typiques de la famille (cyme scorpioïde), étroites et allongées, recourbées au sommet. Ces grappes sont réunies par 2-3 au sommet de la plante. Le calice persiste autour du fruit mûr.



Renoncule

Ranunculus sceleratus (Renunculacées)

Parties dangereuses

Toute la plante.

Habitat

Lieux humides, fossés.

Toxicité

Toutes les Renoncules ou « Boutons-d'or » sont dangereuses, à des degrés variables suivant les espèces. Elles renferment à l'état frais une substance très irritante qui disparaît au séchage. Frottées sur la peau, les Renoncules fraîches peuvent provoquer des cloques ou même des ulcérations. Leur saveur est très âcre et une feuille de Bouton-d'or dans une salade se fera douloureusement sentir. Il vaut donc mieux l'éviter. Séchées ou longuement cuites à plusieurs eaux, elles ne présentent plus de danger (voir *R. bulbeuse*).

Dangers

Irritation des muqueuses buccales si des feuilles de Bouton-d'or se trouvent mélangées par erreur à une salade.

Description

« Bouton-d'or » de 6 à 50 cm, dont les feuilles à la base sont divisées en trois lobes principaux ayant chacun 2-4 divisions plus ou moins profondes. Les feuilles supérieures sont opposées, allongées et étroites, simples, entières. Les nombreuses petites fleurs, isolées au sommet de la plante, durent de mai à septembre. Leurs cinq pétales jaunes dépassent à peine les sépales. Les nombreux carpelles forment une masse ovoïde assez allongée, saillant au centre de la fleur.



Euphorbe

Euphorbia helioscopia (Euphorbiacées)

Parties dangereuses

Toute la plante.

Habitat

Lieux cultivés, terres remuées.

Toxicité

Le latex des différentes espèces d'Euphorbes est extrêmement caustique. Mis en contact avec la peau, il détermine une irritation, des rougeurs, voire des cloques. Les muqueuses sont bien sûr particulièrement sensibles. L'ingestion de grandes quantités de la plante pourrait déterminer une gastro-entérite et son latex projeté dans les yeux risquerait de produire une grave conjonctivite.

Dangers

Ils sont relativement restreints car la saveur piquante et irritante d'une Euphorbe mélangée par erreur à une salade empêcherait d'en abuser. On se méfierait de toutes les espèces, dont plusieurs autres sont aussi très fréquentes dans notre flore : Euphorbe petit-Cyprès (*Euphorbia cyparissias*), Euphorbe des bois (*Euphorbia silvatica*), etc.

Description

Plante de 10 à 30 cm à tige cylindrique, rougeâtre, portant des feuilles en forme de spatule, presque entières. Les feuilles sont densément groupées vers le sommet de la plante, alors que le bas de la tige est nue. Les petites fleurs verdâtres passent facilement inaperçues, mais un examen attentif révèle une structure très particulière, caractéristique des fleurs des Euphorbes (étamines en forme de croissant entourant un ovaire globuleux pendant). Toutes les parties de la plante renferment un abondant latex blanc.



Bryone*Bryonia dioica* (Cucurbitacées)**Parties dangereuses**

Toute la plante, en particulier les baies.

Habitat

Haies, bords des chemins.

Toxicité

La racine contient des substances actives qui la rendent vomitive, purgative et réulsive, ou même vésicante. On l'utilisait pourtant en médecine populaire (comme diurétique, laxatif, contre les rhumatismes, etc.), mais même de faibles doses occasionnent des diarrhées. Les baies renferment des saponines et peuvent provoquer des troubles digestifs et nerveux, parfois mortels.

Dangers

Il faudra se méfier des baies, juteuses et tentantes. Les jeunes pousses sont parfois consommées au printemps à la manière des jets de Houblon, mais elles doivent être cuites à l'eau pour éviter de désagréables effets.

Description

Plante grimpante atteignant 5 m de longueur, munie de vrilles. Les feuilles sont molles, pétiolées, divisées en plusieurs lobes en éventail, irrégulièrement bordées de dents peu profondes. Les petites fleurs verdâtres s'épanouissent de mai à août. Toutes mâles ou toutes femelles, portées sur des pieds différents, elles sont groupées au sommet de rameaux partant de l'aisselle des feuilles. Les pieds femelles portent des baies globuleuses, d'un rouge mat lorsqu'elles sont mûres.



Sureau hièble

Sambucus ebulus (Caprifoliacées)

Parties dangereuses

Surtout les baies.

Habitat

Bords des chemins, haies, fossés, talus.

Toxicité

Les fruits du Sureau hièble sont vomitifs et purgatifs. Les substances responsables ne sont pas connues avec précision. De fortes doses des racines, de l'écorce ou des feuilles ont les mêmes effets.

Dangers

Il faut faire attention à ne pas confondre les fruits amers du Sureau hièble avec ceux, doux, du Sureau noir, plante ligneuse (arbuste) à folioles larges. Les ombelles en fruits de l'Hièble sont tournées vers le ciel, tandis que celles du Sureau noir regardent le sol. De toute façon, leur saveur est suffisamment désagréable pour ne pas les consommer en quantité dangereuse.

Description

Grande plante herbacée de plus d'1 m, dont les tiges renferment une moelle blanche et portent des feuilles opposées, munies de deux stipules vertes bien développées, composées de 7-11 folioles allongées, étroites, pointues et bordées de petites dents. Les feuilles dégagent au froissement une odeur désagréable. Les petites fleurs blanches ou un peu rougeâtres forment de juin à août une grande inflorescence aplatie au sommet de la tige. Les petites baies globuleuses, à saveur amère, sont noires à maturité.



Muflier

Antirrhinum majus (Scrofulariacées)

Parties dangereuses

Graines.

Habitat

Rochers, lieux pierreux, vieux murs ; également planté.

Toxicité

Les graines du Muflier (ou « Gueule-de-loup ») sont riches en saponines et renferment également un glucoside. Elles passent pour toxiques. Elles ont servi à pêcher le poisson en empoisonnant l'eau des ruisseaux. D'une façon générale, toutes les plantes de la famille des Scrofulariacées sont à considérer comme potentiellement dangereuses.

Dangers

Peu importants.

Description

Belle plante de 30 à 80 cm, glabre en bas, velue vers le haut, à feuilles opposées ou alternes, ovales ou étroites et allongées, entières, glabres, munies d'un court pétiole. Les fleurs, pourprées, jaunâtres ou blanchâtres, ont un aspect caractéristique : leur corolle possède deux lèvres, dont l'inférieure, à trois lobes, porte une proéminence barbue divisée en deux, qui ferme la gorge de la corolle ; le tube de la corolle est renflé en bosse à la base. Les fleurs s'épanouissent de mai à septembre.

Elles sont rassemblées en une grappe terminale.





Chélidoine

Chelidonium majus (Papavéracées)

Parties dangereuses

Latex, toute la plante.

Habitat

Murs, décombres, lieux incultes.

Toxicité

Le latex est irritant, surtout pour les muqueuses, et son ingestion peut provoquer de graves troubles digestifs. Il contient aussi des alcaloïdes, responsables des troubles nerveux et cardiaques qu'il peut déclencher. On emploie traditionnellement le latex de la Chélidoine en application sur les verrues, souvent avec succès.

Dangers

Peu importants si l'on se contentait de mélanger par erreur quelques feuilles à d'autres plantes. De plus, la Chélidoine est facile à identifier par la forme de ses feuilles, et surtout par son latex jaune.

Description

Plante de 20 à 80 cm, à grandes feuilles molles profondément divisées en 5-7 segments ovales, lobés à la façon des feuilles de Chêne, vert bleuâtre en dessous. Les petites fleurs épanouissent d'avril à octobre leurs quatre pétales jaunes, tombant rapidement, et leurs nombreuses étamines. Elles sont groupées en ombelles simples et donnent des fruits étroits et allongés, bosselés par les graines qu'ils renferment. Toute la plante contient un latex caractéristique, variant du jaune pâle à l'orange foncé.

Prairies

Colchique

Colchicum autumnale (Liliacées)

Parties dangereuses

Toute la plante. ☠

Habitat

Prés humides.

Toxicité

Bulbe, feuilles, fleurs et graines du Colchique contiennent des alcaloïdes extrêmement toxiques. L'ingestion d'une des parties de la plante peut déterminer de graves troubles digestifs, cardiovasculaires, nerveux et respiratoires, souvent suivis de la mort. Le bétail est souvent victime de ces jolies fleurs, parmi les plus dangereuses de notre flore.

Dangers

Attention à ne pas décorer les salades avec des fleurs de Colchique ! Leur ressemblance avec celles des Crocus, qui ne sont pas toxiques, pourrait créer de mortelles confusions. Les feuilles ont été confondues avec l'ail des ours, entraînant parfois la mort.

Description

Plante de 10 à 40 cm, à bulbe de la taille d'une noix, présentant d'août à octobre (parfois au printemps) des fleurs isolées ou groupées par 2-3, à six divisions allongées d'un rose lilas. Les fleurs sortent du sol et sont entourées dans le bas de gaines membraneuses. Les feuilles, peu nombreuses, grandes et dressées, très allongées, un peu charnues, n'apparaissent qu'au printemps suivant, en même temps que le fruit, lui aussi de la grosseur d'une noix.



Séneçon jacobée

Senecio jacobaea (Composées)

Parties dangereuses

Toute la plante.

Habitat

Prairies, coteaux, bords des chemins.

Toxicité

Le Séneçon jacobée renferme des alcaloïdes toxiques pour le foie. Il en est de même des nombreuses autres espèces de Séneçons. Des intoxications, parfois graves, ont été signalées chez l'homme et chez les animaux, mais les doses doivent être importantes.

Dangers

Restreints du fait de la saveur âcre et amère de la plante. De faibles quantités seraient vomitives.

Description

Plante de 30 cm à 1 m, existant sous de nombreuses formes, à feuilles inférieures et moyennes profondément divisées en segments étroits, allongés et lobés, le terminal étant généralement plus grand que les autres. Les feuilles inférieures sont pétio-lées, les autres embrassent la tige par deux oreillettes profondément découpées. Les petites fleurs jaunes de deux sortes – en languette et en tube (parfois toutes en tube) – sont groupées en capitules réunis en inflorescences aplaties (corymbes) au sommet des tiges. Elles s'épanouissent de juin à septembre.



Narcisse/Jonquille

Narcissus pseudo-narcissus (Amaryllidacées)

Parties dangereuses

Toute la plante, surtout le bulbe.

Habitat

Prés, bois.

Toxicité

Toutes les espèces de Narcisses sont toxiques, les bulbes en particulier, mais aussi les fleurs avec lesquelles on se gardera bien de décorer des salades. Ils contiennent de dangereux alcaloïdes, ainsi que des saponines, et peuvent engendrer de graves troubles digestifs, nerveux et cardiaques. Le simple fait de sucer une tige suffit parfois à les déclencher. La consommation de bulbes de Narcisses a parfois eu de graves conséquences.

Dangers

Les fleurs sont bien tentantes !

Description

Plante de 20 à 40 cm, célèbre pour sa magnifique fleur. Les feuilles, dressées, sont étroites (4-15 mm) et très allongées, – elles peuvent atteindre la longueur de la tige florale – plates et arrondies au sommet. Leur couleur est glauque. La fleur unique est portée par un court pédoncule au sommet de la tige. Elle épanouit de mars à mai sa grande corolle toute jaune, munie d'un tube assez long en forme d'entonnoir et d'une couronne tubuleuse évasée dans le haut, à bords dentelés ou lobés. La plante sort d'un bulbe globuleux. Les « coucous » ont beaucoup régressé à la suite des cueillettes abusives que leur vaut leur beauté.



Belladone

Atropa belladona (Solanacées)

Parties dangereuses

Toute la plante, surtout les baies. ☠

Habitat

Bois, haies, bords des chemins.

Toxicité

La Belladone renferme les mêmes alcaloïdes extrêmement dangereux que la Datura. Ce sont surtout les baies qui causent les empoisonnements : les troubles sont semblables à ceux que provoque la Datura et se terminent souvent par la mort.

Dangers

Les baies juteuses, parfois sucrées, ressemblent un peu à des cerises. Attention, de dix à quinze d'entre elles peuvent être mortelles !

Description

Plante buissonnante de 70 cm à 1,50 m, à feuilles munies d'un pétiole, ovales, aiguës au sommet, entières ou sinueuses sur les bords, molles et couvertes de poils fins. Elles dégagent au toucher une odeur désagréable. Les feuilles supérieures sont groupées par deux. Les fleurs ouvrent de juin à août leur corolle pourpre-brunâtre en forme de cloche non évasée. Elles sont solitaires, ou par deux à l'aisselle des feuilles, perdues dans le feuillage. Les fruits sont des baies globuleuses, noires et luisantes, entourées par le calice.



Cytise

Laburnum anagyroides (Papilionacées)

Parties dangereuses

Toute la plante, surtout les fleurs. ☠

Habitat

Bois, haies ; également planté.

Toxicité

Toutes les parties du Cytise renferment de dangereux alcaloïdes. Leur consommation entraîne des troubles digestifs, nerveux et respiratoires pouvant provoquer la mort. Fort heureusement, la plante est tout d'abord vomitive, ce qui vide rapidement le contenu de l'estomac.

Dangers

Il est fréquent qu'on s'empoisonne en confectionnant des beignets de fleurs de Cytise prises pour des fleurs d'Acacia. Pourtant les fleurs du Cytise sont jaunes alors que celles de l'Acacia sont blanches. D'autre part, les feuilles de ce dernier sont divisées en plusieurs folioles, tandis que celles du Cytise ressemblent à de grosses feuilles de Trèfle.

Description

Arbuste ou arbre de 5 à 10 m, à écorce restant lisse et verte jusqu'à un âge avancé, portant des feuilles longuement pétiolées, caractéristiquement divisées en trois folioles de 2 à 5 cm de long, allongées et entières. Les fleurs jaune vif, typiquement papilionacées, sont rassemblées en longues grappes pendantes, plus larges à la base qu'au sommet, et dégagent un parfum suave. Les fruits sont des gousses aplaties d'un brun clair.



Fusain

Evonymus europaeus (Celastracées)

Parties dangereuses

Surtout fruits et graines. ☠️

Habitat

Haies, bois.

Toxicité

Les fruits et surtout les graines renferment des substances cardiotoniques proches de celles de la Digitale, ainsi que des alcaloïdes. Ils sont très irritants, vomitifs et purgatifs, et peuvent provoquer des troubles digestifs, nerveux et cardiaques dont l'issue est parfois mortelle. On s'en servait, pulvérisés, contre les poux.

Dangers

La couleur des fruits est attirante, mais il ne faudrait pas avoir l'idée d'en décorer des salades ! Heureusement, ils sont âpres et leur saveur découragera les tentatives imprudentes.

Description

Arbrisseau ou arbuste de 2 à 6 m, à jeunes rameaux verts, lisses, portant des feuilles opposées, à court pétiole, ovales, aiguës, très finement dentées, vert foncé mat, glabres. Les petites fleurs, d'un blanc verdâtre, d'odeur peu agréable, sont rassemblées par 2-5 en grappes opposées à l'aisselle des feuilles. Elles s'ouvrent d'avril à juin et sont suivies en septembre-octobre par des fruits caractéristiques à quatre angles arrondis, d'un rose vif. Les graines sont recouvertes d'une enveloppe charnue, orangé vif, nettement visible lorsque le fruit s'entrouvre.



Muguet

Convallaria majalis (Liliacées)

Parties dangereuses

Toute la plante, surtout les fruits. ☠

Habitat

Bois ; également planté.

Toxicité

Toute la plante contient des substances cardiotoxiques extrêmement actives. Mâcher un brin de muguet ou en manger les baies peut provoquer des troubles cardiaques graves, entraînant parfois la mort. Cette plante tant appréciée, et largement commercialisée, est pourtant l'une des plus toxiques de notre flore. Même le parfum de ses fleurs est entêtant et peut être la cause de maux de tête.

Dangers

Il est peu probable que l'on ajoute des feuilles de Muguet à une salade, mais ses fleurs pourraient tenter... On se méfiera particulièrement de ses baies rouges qui ont déjà tué des enfants !

Description

Plante bien connue de 10 à 30 cm, dont les deux feuilles largement ovales, allongées, aiguës au sommet, sortent du sol. Des gaines membraneuses entourent la base de la tige et des pétioles. Les petites fleurs blanches en clochettes, délicieusement parfumées, s'ouvrent d'avril à juin. Elles sont groupées au sommet de la tige, toutes du même côté, en une grappe lâche et donnent des fruits sphériques, rouge vif et charnus.



If

Taxus baccata (Taxacées)

Parties dangereuses

Feuillage, graines. ☠

Habitat

Bois de montagne ; également planté.

Toxicité

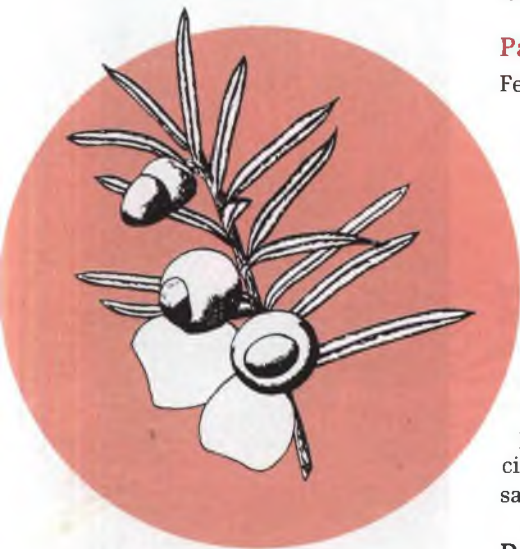
Les feuilles et les graines de l'if renferment des alcaloïdes toxiques. Leur ingestion entraîne divers troubles pouvant être très graves et même entraîner la mort. En revanche, la partie rouge et charnue entourant la graine est parfaitement comestible : sucrée et mucilagineuse, elle est agréable à grignoter, sans danger si l'on ne mâche pas la graine.

Dangers

Il est possible de confondre les jeunes pousses avec celles, comestibles, du Sapin, mais elles n'ont pas de bandes blanches en dessous et sont amères, sans saveur citronnée.

Description

Arbuste ou arbre pouvant atteindre de 10 à 15 m, à écorce brun-rougeâtre se détachant par plaques, à feuilles très étroites et allongées, entières, aiguës au sommet, rapprochées et disposées sur deux rangs de chaque côté des rameaux. Les minuscules fleurs sont toutes mâles ou toutes femelles ; elles sont portées sur le même pied ou, plus souvent, sur deux pieds différents. La graine est entourée par une petite coupe verte qui s'accroît et devient charnue, d'un rouge vif.



Digitale

Digitalis purpurea (Scrofulariacées)

Parties dangereuses

Toute la plante. ☠

Habitat

Clairières, lieux incultes, sur terrains sili-
ceux ; également planté.

Toxicité

La digitale pourpre renferme une douzaine
de substances agissant fortement sur le
cœur. Quelques feuilles ou fleurs provo-
quent des troubles graves, amenant rapi-
dement la mort. Les autres espèces, à fleurs
jaunes, sont tout aussi toxiques.

Dangers

Il faut particulièrement se méfier de la
plante avant l'apparition de la tige : les
feuilles ressemblent à celles de la
Consoude, mais elles sont douces au tou-
cher, alors que la Consoude est rêche
dans toutes ses parties.

Description

Grande plante de 50 cm à
1,60 m à feuilles ovales al-
longées, bordées de dents,
vertes et velues en dessus,
d'un blanc cotonneux en
dessous, très douces au
toucher. Avant le déve-
loppement de la tige, les
feuilles inférieures, pé-
tiolées, forment une ro-
sette dense. Les fleurs,
caractéristiques, sont
pourpres et ponctuées à l'in-
térieur (pourpre sur blanc) de
la corolle en forme de doigt de
gant ventru. Elles s'épanouissent
de mai à septembre et sont rassem-
blées, toutes du même côté, en une
longue grappe terminale.



Chèvrefeuille des haies

Lonicera xylosteum (Caprifoliacées)

Parties dangereuses

Fruits.

Habitat

Haies, bois.

Toxicité

Les baies renferment des saponines et d'autres substances toxiques. Elles sont vomitives et purgatives, et peuvent à forte dose provoquer de graves troubles nerveux et cardiaques. Il en est de même des fruits rouges, bleus ou noirs des autres espèces de Chèvrefeuille.

Dangers

Les fruits sont un peu sucrés ; il est arrivé que des enfants se laissent tenter et s'empoisonnent. On évitera les fruits de tous les Chèvrefeuilles, aisément reconnaissables à ce qu'ils sont soudés deux à deux. Suivant les espèces, ils sont rouges, noirs ou bleus.

Description

Arbrisseau dressé de 1 à 2 m, à feuilles opposées, munies d'un pétiole, largement ovales, aiguës au sommet, entières, couvertes de poils mous, surtout en dessous. Les petites fleurs à deux lèvres inégales, d'un blanc jaunâtre parfois rosé et à tube très court, s'épanouissent en mai-juin. Elles sont groupées par deux à l'aisselle des feuilles, leurs ovaires un peu soudés à la base. Les fruits globuleux, d'un rouge sombre translucide, également soudés, apparaissent en juillet-août.



Arum

Arum maculatum (Aracées)

Parties dangereuses

Toute la plante, en particulier les fruits.

Habitat

Bois, haies.

Toxicité

Toute la plante contient de minuscules cristaux en aiguille très irritants. Mâcher de l'Arum provoque en moins d'une minute une vive douleur suivie d'un gonflement des tissus, qui, au niveau de la gorge, pourrait provoquer la mort par asphyxie. Les baies rouges contiennent des saponines et sont de ce fait très toxiques.

Dangers

Les enfants sont facilement attirés par les fruits, d'abord légèrement sucrés, puis âcres.

Description

Curieuse plante de 20 à 50 cm, à feuilles munies d'un long pétiole engageant à la base, en forme de fer de flèche à deux oreillettes triangulaires assez écartées l'une de l'autre, vert foncé luisant, souvent tachées de brun. Au centre de la plante s'élève une feuille spéciale, enroulée en forme de cornet (spathe), d'un vert jaunâtre. À l'intérieur se dresse une colonne (spadice) portant de bas en haut les fleurs femelles, des fleurs stériles, les fleurs mâles et de nouveau des fleurs stériles. Elle est renflée en massue vers le haut. Un épi dense de fruits rouge-orange vif, charnus, succède aux fleurs.



Parisette

Paris quadrifolia (Liliacées)

Parties dangereuses

Toute la plante, surtout les fruits.

Habitat

Bois humides.

Toxicité

Toutes les parties de la plante contiennent des saponines toxiques. Feuilles et baies peuvent provoquer des troubles digestifs, nerveux et cardiaques, souvent graves, aboutissant parfois à la mort. Il faut moins de cinq baies pour déclencher des symptômes inquiétants. La plante est vomitive, ce qui permet en général de limiter les problèmes.

Dangers

Ce sont surtout les baies qui causent des accidents. Si l'on se cantonne aux plantes connues, il y a peu de risques, car la Parisette est caractéristique. C'est d'ailleurs une plante à protéger : une autre bonne raison pour ne pas la cueillir.

Description

Plante remarquable de 20 à 40 cm, dont la tige dressée ne porte à son sommet que quatre feuilles (parfois cinq ou six) étalées en croix, attachées au même point. Chaque feuille est largement ovale et rétrécie à ses deux extrémités, pointue au sommet. La fleur terminale unique comporte quatre sépales verdâtres et quatre pétales jaunâtres très étroits (ou cinq, six : en même nombre que les feuilles). Elle s'épanouit de mai à juillet, puis donne son fruit arrondi et charnu, d'un noir bleuâtre.



Bourdaine

Rhamnus frangula (Rhamnacées)

Parties dangereuses

Écorce, fruits.

Habitat

Haies, bois, lieux humides.

Toxicité

L'écorce et les fruits contiennent des substances qui leur confèrent des propriétés laxatives douces... du moins après avoir été séchés pendant un an à température ambiante, ou pendant une heure dans un four à 100 °C. Fraîche, la Bourdaine est vomitive et purgative.

Dangers

On se méfiera des fruits frais, qui sont juteux et plus ou moins sucrés. Si l'on veut employer l'écorce de Bourdaine comme laxatif, il faudra la faire longuement sécher au-dessus du feu, à température élevée. La décoction qu'on en prépare doit être prise au moins 6 h avant l'effet désiré.

Description

Arbrisseau de 2 à 5 m, à écorce brunâtre tachetée de gris, portant des feuilles à court pétiole, ovales ou elliptiques, entières, glabres, munies de chaque côté de la nervure médiane de 8 à 12 nervures saillantes en dessous, parallèles entre elles. Les petites fleurs, blanchâtres ou verdâtres, s'épanouissent d'avril à juillet. Elles sont réunies en faible nombre à l'aiselle des feuilles. De petits fruits globuleux, verts, puis rouges, puis noirs à partir d'août, leur succèdent.



Cornouiller sanguin

Cornus sanguinea (Cornacées)

Parties dangereuses

Fruits.

Habitat

Bois, haies.

Toxicité

Les fruits noirs du cornouiller sanguin sont vomitifs et purgatifs. Leur pulpe renferme une huile que l'on utilisait autrefois pour l'éclairage et la fabrication de savon. Elle ressemble par sa couleur et sa texture à celle d'un avocat... mais malheureusement pas par son goût.

Dangers

Les fruits, noirs et amers, du cornouiller sanguin ne peuvent guère être pris pour ceux, rouges et acides, du cornouiller mâle, mais la confusion des noms peut provoquer de désagréables expériences.

Description

Arbrisseau de 1 à 3 m, à jeunes rameaux rougeâtres, portant des feuilles opposées, à court pétiole, ovales, entières, brusquement terminées en pointe, à nervures arquées convergeant au sommet. Le feuillage rougit dès la fin de l'été. Les fleurs blanches, paraissant en mai-juin, sont groupées en inflorescences terminales. Elles donnent de petits fruits globuleux noirs, à pulpe verte, grasse et amère, mûrs en octobre.



Douce-amère

Solanum dulcamara (Solanacées)

Parties dangereuses

Surtout les baies.

Habitat

Haies, bois humides, lieux frais.

Toxicité

Toute la plante renferme des substances toxiques. Les baies mûres contiennent aussi des saponines, et leurs graines renfermeraient des alcaloïdes semblables à ceux de la Belladone. Leur ingestion provoque des troubles digestifs et nerveux, respiratoires et cardiaques, parfois mortels.

Dangers

Les baies sont tentantes, leur saveur n'est pas désagréable, et des enfants se sont empoisonnés. Elles ressemblent vaguement à de petites tomates, mais on ne peut guère les confondre avec des fruits sauvages comestibles.

Description

Plante grimpante de 1 à 2 m, à tiges ligneuses et rameaux de l'année herbacés, portant des feuilles pétiolées, ovales, simples ou divisées en trois segments, les deux de la base formant comme des oreillettes, le terminal étant beaucoup plus grand. Les petites fleurs ouvrent de juin à septembre leurs cinq lobes violets tachés de vert, allongés, aigus, et un peu renversés. Elles sont réunies en grappes irrégulières. Les fruits sont de petites baies ovoïdes, d'abord vertes, puis rouges.



Troène

Ligustrum vulgare (Oléacées)

Parties dangereuses

Fruits.

Habitat

Bois, haies ; également planté.

Toxicité

Les fruits sont riches en saponines. Ils peuvent provoquer des troubles digestifs, rénaux et nerveux. La mort pourrait s'ensuivre, mais des doses relativement importantes seraient nécessaires. Des enfants se sont empoisonnés en goûtant les fruits. Les feuilles et l'écorce contiennent des glucosides et des alcaloïdes, mais ne sont pas dangereuses.

Dangers

Les risques de confusion avec des plantes comestibles sont minimes, et les fruits sont amers, ce qui découragerait d'en goûter plus de quelques-uns. Quant aux feuilles, elles sont trop coriaces pour songer à les utiliser.

Description

Arbrisseau de 2 à 3 m, à écorce gris-brunâtre, portant des feuilles ovales ou elliptiques un peu coriaces, entières, glabres et d'un beau vert, munies d'un court pétiole. Les petites fleurs blanches odorantes s'épanouissent de mai à juin. Elles sont réunies en petites grappes denses terminant les rameaux. Les fruits, mûrs à partir de septembre, sont globuleux, d'environ 3 mm de diamètre, noirs à l'extérieur, avec une pulpe un peu rougeâtre au goût amer. Ils persistent jusqu'au printemps.



Viorne obier*Viburnum opulus* (Caprifoliacées)**Parties dangereuses**

Fruits.

Habitat

Haies, bois humides ; également planté.

Toxicité

Les fruits sont amers et acides. Crus, ils sont vomitifs et purgatifs et pourraient occasionner de graves troubles digestifs. Cuits, ils sont inoffensifs, mais leur goût reste amer et un peu nauséux. On en fait parfois des compotes, en mélange avec d'autres fruits.

Dangers

Les fruits ne peuvent guère être confondus avec d'autres, et leur goût est désagréable.

Description

Arbrisseau ou arbuste de 2 à 5 m, portant des feuilles à pétiole allongé, largement ovales, divisées en éventail en 3-5 lobes, irrégulièrement dentées, aiguës, minces, et couvertes de petits poils en dessous. Le pétiole porte à sa base deux stipules très étroites et allongées. Les inflorescences caractéristiques sont formées de fleurs blanches, celles du pourtour étant beaucoup plus grandes que les autres, rayonnantes, irrégulières et dépourvues d'étamines et de pistil. Elles s'épanouissent en mai et juin. Les baies globuleuses, rouge vif, translucides, sont mûres en septembre.



Houx

Ilex aquifolium (Aquifoliacées)

Parties dangereuses

Fruits.

Habitat

Bois, haies ; également planté.

Toxicité

Les fruits sont vomitifs et purgatifs. Ils peuvent provoquer des troubles nerveux sans gravité. Les feuilles ont parfois été employées en tisane comme diurétique, expectorant et fébrifuge, mais il arrive que cet usage provoque des malaises. Le Houx n'est pas une plante très toxique.

Dangers

Peu importants ; la couleur des fruits peut les rendre attirants, mais leur goût désagréable empêchera d'en abuser. Le houx est suffisamment caractéristique pour qu'aucune confusion ne puisse se produire avec une plante comestible.

Description

Arbuste ou petit arbre pouvant atteindre une douzaine de mètres, à écorce grise et lisse, portant des feuilles caractéristiques, à court pétiole, très coriaces, ovales, gondolées et bordées de dents épineuses, parfois plates et entières, avec une seule épine terminale, sur les pieds âgés. Les feuilles sont vert foncé, luisantes. Les petites fleurs blanches, présentes de mai à août, sont groupées aux aisselles des feuilles. En septembre-octobre, elles donnent de petits fruits globuleux, charnus, d'un rouge vif.



Lierre

Hedera helix (Araliacées)

Parties dangereuses

Surtout les fruits.

Habitat

Sur les murs, les arbres, le sol des bois.

Toxicité

Les fruits contiennent des saponines et peuvent provoquer des troubles digestifs, nerveux et respiratoires parfois graves. Ils sont très irritants, vomitifs et purgatifs. Les feuilles ont occasionné des intoxications chez l'homme et chez le bétail.

Dangers

Limités, car ni les feuilles coriaces, ni les fruits, amers, ne sont tentants. Attention, ne confondez pas la plante avec le « Lierre terrestre » (*Glechoma hederacea*), une Labiée rampante aux feuilles odorantes que l'on emploie en infusions expectorantes ou comme condiment.

Description

Plante grimpante ou rampante à tiges ligneuses munies de crampons, pouvant atteindre plus de 50 m de longueur. Les feuilles coriaces, vert sombre en dessus, sont munies d'un long pétiole. Les feuilles des rameaux sans fleurs sont divisées en 3-5 lobes plus ou moins profonds ; celles des rameaux fleuris sont ovales ou en forme de losange, pointues au sommet. Les petites fleurs jaune-verdâtre, épanouies en septembre-octobre, sont groupées en ombelles terminales sur les pieds grimpants. Les fruits lobuleux, noirs, leur succèdent de mars à mai.



Hellébore

Helleborus foetidus (Renonculacées)

Parties dangereuses

Toute la plante.

Habitat

Bois, coteaux.

Toxicité

Toute la plante contient des glucosides et des alcaloïdes toxiques, ainsi que, lorsqu'elle est fraîche, une substance irritante. Elle est vomitive et purgative (on l'employait autrefois à ce titre), mais son ingestion peut provoquer de graves troubles cardiaques. Il existe plusieurs autres espèces d'Hellébore, de toxicité semblable.

Dangers

Peu importants ; la plante n'est guère engageante. Ses feuilles sont coriaces et leur odeur plutôt repoussante : la salade d'Hellébore ne sera sûrement jamais au menu.

Description

Curieuse plante de 30 à 70 cm, à feuilles basales munies d'un long pétiole, divisées en 7-11 segments étroits et allongés, fortement dentés sur les bords, coriaces, vert sombre. La taille des feuilles diminue vers le sommet, jusqu'à être réduite à une gaine élargie. Les fleurs, dont on voit surtout les sépales verts souvent bordés de pourpre, s'ouvrent de janvier à mai. Elles sont groupées au sommet de la plante. Les feuilles dégagent au froissement une odeur désagréable.



Clématite

Clematis vitalba (Renonculacées)

Parties dangereuses

La plante fraîche.

Habitat

Haies, bords des chemins.

Toxicité

Comme beaucoup d'autres plantes de la même famille, la Clématite renferme, lorsqu'elle est fraîche, une substance très irritante. Son suc peut provoquer des rougeurs, voire même des cloques ; mâcher la plante fraîche est évidemment désagréable, sinon dangereux. On consommait néanmoins ses jeunes pousses après les avoir fait bouillir. La plante sèche est inoffensive. Il existe plusieurs autres espèces, toutes aussi caustiques.

Dangers

Peu importants, car l'irritation est rapidement sensible et incitera vite à vérifier ce que l'on mange.

Description

Liane ligneuse à tiges souvent très longues, à écorce grise se détachant en longues lanières, portant des feuilles opposées, munies d'un pétiole, divisées en 3-9 folioles pétiolées, entières, en forme de cœur renversé, ovales et pointues. Les petites fleurs blanches, à étamines nombreuses, sont groupées à l'aisselle des feuilles supérieures et s'épanouissent de juin à août. Les fruits sont remarquables par leurs longs styles plumeux qui persistent souvent jusqu'à l'hiver.



Œnanthe

Œnanthe crocata (Ombellifères)

Parties dangereuses

Toute la plante, en particulier les tubercules. ☠

Habitat

Bords des cours d'eau, prairies humides, dans l'Ouest de la France.

Toxicité

L'Œnanthe renferme une substance très vénéneuse et provoque des troubles digestifs, respiratoires, nerveux et circulatoires, souvent mortels. La plante séchée est moins dangereuse.

Dangers

Des accidents mortels sont survenus par suite de la consommation des tubercules, qui semblent bien tentants quand on a faim, ou par confusion des feuilles avec celles d'Ombellifères comestibles. Les fruits d'une espèce voisine, l'Œnanthe aquatique ou Phellandrie (*Œnanthe aquatica*), peuvent provoquer des troubles nerveux.

Description

Grande plante d'environ 1m, à feuilles deux-trois fois divisées en segments ovales en coin à la base. Les fleurs, blanches ou rosées, s'épanouissent en juin-juillet. Elles sont groupées en ombelles composées, à 15-30 rayons assez grêles, avec ou sans petites feuilles à la base. L'Œnanthe comporte plusieurs gros tubercules renflés, allongés en fuseau, renfermant un suc jaunâtre devenant brun-orange.



Populage

Caltha palustris (Renonculacées)

Parties dangereuses

Toute la plante.

Habitat

Bords des ruisseaux, prairies humides.

Toxicité

Comme la plupart des plantes de cette famille (Renoncule, Clématite, etc.), le Populage renferme, lorsqu'il est frais, une substance irritante, accompagnée de saponines toxiques. Il est sans danger après dessiccation, ou après avoir été cuit à plusieurs eaux. Il est parfois consommé comme légume cuit.

Dangers

L'utilisation des feuilles crues en salade a provoqué des troubles digestifs et nerveux sans gravité.

Description

Plante de 20 à 60 cm, glabre dans toutes ses parties, à feuilles inférieures munies d'un long pétiole engainant, épaisses, à contour arrondi, échancrées en cœur à la base, bordées de larges dents obtuses, vert sombre, luisantes. Les feuilles supérieures n'ont pas de pétiole. Les grandes fleurs comportent cinq sépales jaune d'or, faisant fonction de pétales, et de nombreuses étamines. Elles sont solitaires au sommet des tiges et s'épanouissent d'avril à juin.



Ciguë vireuse

Cicuta virosa (Ombellifères)

Parties dangereuses

Toute la plante. ☠

Habitat

Marais tourbeux, fossés.

Toxicité

La plante contient des substances extrêmement toxiques, en particulier la racine. Son ingestion provoque des troubles digestifs et nerveux très graves, pouvant entraîner la mort par paralysie respiratoire.

Dangers

On a parfois confondu la racine et les feuilles de la ciguë vireuse avec celles d'Ombellifères comestibles comme la carotte sauvage - la confusion étant mortelle ! Il conviendra de se méfier de toutes les Ombellifères des lieux humides.

Description

Grande plante de 60 cm à 1,20 m dont les feuilles inférieures, munies d'un long pétiole cylindrique, sont deux-trois fois complètement divisées en segments ovales, très allongés et très aigus, bordés de dents aiguës dirigées vers le sommet. Les petites fleurs blanches, ouvertes en juillet-août, sont groupées en ombelles composées de 8-25 rayons égaux, sans involucre. Chaque petite ombelle secondaire porte à sa base 3-5 feuilles très étroites. Les fruits sont arrondis, plus larges que longs. La grosse racine blanche, d'odeur désagréable, est creuse, divisée en cloisons.



Midi et région méditerranéenne

Laurier-rose

Nerium oleander (Apocynacées)

Parties dangereuses

Toute la plante. ☠

Habitat

Bords des cours d'eau dans le Var, les Alpes-Maritimes et la Corse ; très fréquemment planté.

Toxicité

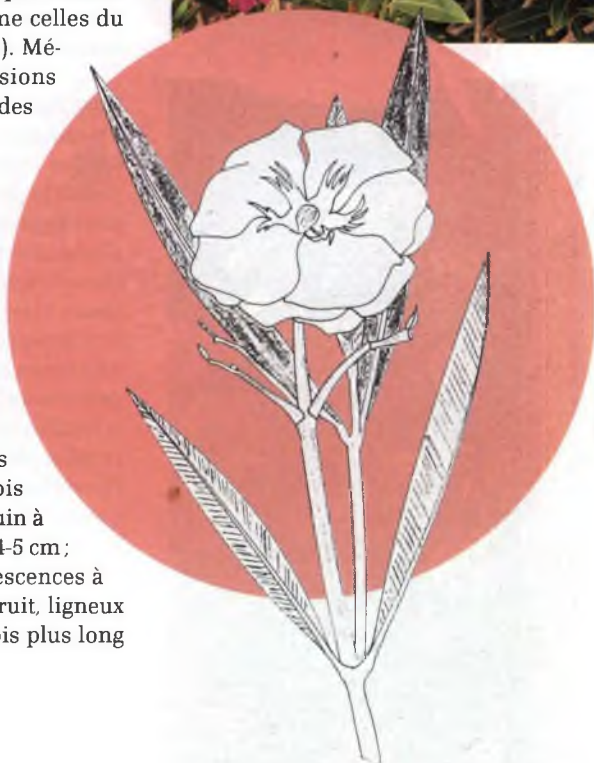
Le Laurier-rose renferme des substances agissant fortement sur le cœur, à la façon de la Digitale. Une feuille peut suffire à entraîner des troubles digestifs et cardiaques ; quelques-unes peuvent être fatales. Feuilles, fleurs, écorce et bois sont potentiellement mortels.

Dangers

Le nom commun de la plante peut inciter à employer ses feuilles comme celles du laurier sauce (*Laurus nobilis*). Méfiez-vous toujours des confusions que peuvent créer les similitudes de noms.

Description

Arbuste jusqu'à 2-3 m, à écorce grisâtre, à feuilles persistantes dressées, coriaces, lancéolées, aiguës au sommet, entières, munies de 40-70 paires de fines nervures secondaires serrées, parallèles entre elles, partant de la nervure principale. Les grandes fleurs odorantes roses (parfois blanches) s'épanouissent de juin à octobre. Leur diamètre atteint 4-5 cm ; elles sont groupées en inflorescences à l'extrémité des rameaux. Le fruit, ligneux à maturité, est environ dix fois plus long que large.



Genêt d'Espagne

Spartium junceum (Papilionacées)

Parties dangereuses

Surtout les fleurs.

Habitat

Coteaux arides ; également planté.

Toxicité

Les fleurs contiennent un alcaloïde agissant sur le cœur, toxique à fortes doses. Leur consommation, épanouies ou en boutons, provoque des troubles digestifs et cardiovasculaires. Les rameaux renferment un autre alcaloïde, très toxique.

Dangers

Des empoisonnements ont eu lieu par suite de la confusion des boutons floraux avec ceux du genêt à balai (*Cytisus scoparius*), dont on fait des « câpres ». Et les belles grandes fleurs jaunes sont très attirantes, mais fort dangereuses.

Description

Arbrisseau décoratif de 1 à 4 m à rameaux allongés, cylindriques, glabre, d'un vert bleuâtre, portant très peu de feuilles. Ces dernières sont petites, allongées, entières, velues en dessous. Les grandes fleurs jaunes, odorantes, présentent la forme typique des fleurs de cette famille, avec un étendard beaucoup plus grand que les autres pétales. Elles s'ouvrent de mai à septembre et sont rassemblées en grappes terminales. Les fruits qui leur succèdent sont des gousses noires.



Ricin

Ricinus communis (Euphorbiacées)

Parties dangereuses

Graines. ☠

Habitat

Décombres, bords des chemins dans les régions les plus chaudes ; parfois planté.

Toxicité

Les graines de ricin contiennent une huile bien connue, fortement laxative, mais non toxique. Elles renferment aussi une substance très dangereuse qui ne passe pas dans l'huile à l'extraction. Quelques graines de Ricin provoquent de graves troubles digestifs, nerveux et cardiovasculaires souvent mortels : il peut suffire de 2 à 5 graines pour tuer un adulte.

Dangers

L'aspect particulier des graines les rend attirantes, et leur saveur n'est pas désagréable.

Description

Grande plante herbacée de 2 à 3 m, annuelle dans nos régions, à tige épaisse, glabre, souvent marbrée de rouge, portant de très grandes feuilles luisantes, palmées, découpées en 8-10 lobes allongés, aigus, bordés de dents. Les petites fleurs verdâtres, toutes mâles ou toutes femelles, sont groupées en épis denses au sommet des rameaux. Les fleurs mâles se trouvent en bas de l'épi, les femelles en haut. Ces dernières donnent des fruits secs épineux contenant trois graines fines d'environ 2 cm de longueur, brunes, joliment marbrées.



Montagnes

Actée

Actaea spicata (Renonculacées)

Parties dangereuses

Toute la plante, surtout les baies. ☠

Habitat

Bois humides.

Toxicité

L'Actée contient une substance irritante et d'autres principes toxiques mal connus. Ce sont surtout les baies qui sont en cause. Elles sont âcres et amères, et pourraient provoquer des troubles digestifs, nerveux et cardiovasculaires graves, voire mortels. Une dizaine de baies serait fatale.

Dangers

Les baies sont attirantes, mais elles ne ressemblent à aucun fruit comestible et sont désagréables au goût.

Description

Plante de 30 à 80 cm, à très grandes feuilles munies d'un long pétiole, composées de plusieurs folioles, elles-mêmes divisées en folioles secondaires, ovales, pointues et bordées de dents aiguës. Les folioles terminales sont découpées en trois lobes. Les feuilles sont minces, vert clair en dessus, plus pâles en dessous. Les petites fleurs blanchâtres, épanouies en juin-juillet, sont réunies en grappes terminales denses. Les fruits sont des baies, d'abord vertes puis noires et luisantes à maturité, en août et septembre.



Aconit

Aconitum napellus (Renonculacées)

Parties dangereuses

Toute la plante. ☠

Habitat

Lieux humides ; également planté.

Toxicité

Les aconits sont parmi les plantes les plus toxiques de nos régions. Ils contiennent, en particulier dans la racine, des alcaloïdes extrêmement toxiques, qui provoquent des troubles nerveux, visuels et cardiaques pouvant entraîner la mort. Le simple fait de cueillir la plante peut être dangereux si les doigts sont écorchés. Il existe d'autres espèces d'Aconit, également toxiques, à fleurs bleues ou jaunes.

Dangers

Des accidents mortels sont survenus par confusion des racines ou des jeunes pousses avec celles d'espèces comestibles.

Description

Grande et belle plante de 30 cm à près de 2 m, vivant souvent en colonies. Les feuilles sont profondément découpées en éventail en segments très étroits et allongés, eux-mêmes divisés. Les fleurs, bleu foncé parfois violacé, s'ouvrent de juillet à septembre. Leur aspect typique est dû au sépale supérieur en forme de casque. Les fleurs sont rassemblées en grappes terminales allongées. La racine porte des tubercules renflés, ovales et allongés, présentant un bourgeon au sommet.



Daphné

Daphne mezereum (Thyméléacées)

Parties dangereuses

Surtout écorce et baies. ☠️

Habitat

Bois, pâturages ; également planté.

Toxicité

La plante contient une résine et un glucoside âcre. Elle est très irritante. L'écorce provoque des rougeurs et des cloques, et l'ingestion des fruits peut déterminer des troubles digestifs, urinaires, cardiaques et respiratoires entraînant parfois la mort. Une dizaine de fruits, voire moins, peut suffire. Les autres Daphnés, à baies rouges ou noires, sont tout aussi toxiques.

Dangers

Ils proviennent surtout des fruits, qui peuvent être tentants. Il est toutefois peu probable qu'on les confonde avec ceux d'une plante comestible : ils sont fixés directement sur une tige, juste sous la touffe terminale de feuilles, ce qui est caractéristique du Daphné.

Description

Arbousseau de 40 cm à 1 m, à tiges très souples portant de grandes feuilles minces, oblongues, étroites, entières, aiguës, atténuées en un court pétiole. Elles viennent après les fleurs et sont groupées en rosette au sommet des rameaux. Les petites fleurs roses, en forme d'entonnoir, à quatre lobes, répandent de février à mai une odeur très suave. Elles sont disposées par 2-4 le long des rameaux. Les baies ovoïdes sont d'un beau rouge vif à maturité.



Rhododendron

Rhododendron ferrugineum (Éricacées)

Parties dangereuses

Toute la plante, en particulier les fleurs.

Habitat

Pâturages, bois, rocailles en haute montagne.

Toxicité

Les rhododendrons renferment une substance irritante et toxique, et ils sont connus pour avoir occasionné des troubles digestifs, nerveux, cardiovasculaires et respiratoires parfois très graves. Fleurs et feuilles sont dangereuses.

Dangers

Les magnifiques fleurs sont bien tentantes pour décorer les salades montagnardes en été, mais il faudra les laisser là où elles sont. Dans les Alpes centrales et orientales (Haute-Savoie), on rencontre une autre espèce, le Rhododendron hirsute (*Rhododendron hirsutum*), également toxique.

Description

Sous-arbrisseau de 30 à 80 cm, à tiges tortueuses et rameuses dès la base, formant un buisson. Les feuilles, munies d'un court pétiole, sont coriaces, persistantes, glabres, ovales-allongées, aiguës au sommet, vertes et luisantes en dessus, de couleur brun-rouille sur toute la face inférieure. Les grandes fleurs rouges, en forme d'entonnoir à cinq lobes, sont rassemblées par 4-8 au sommet des rameaux. La floraison des Rhododendrons éclate de juin à août suivant les lieux.



Ancolie

Aquilegia vulgaris (Renonculacées)

Parties dangereuses

Toute la plante.

Habitat

Bois, prés, rochers ; également plantée.

Toxicité

Bien qu'elle ne contienne que des substances apparemment peu actives, l'Ancolie passe pour suspecte, du moins ses graines. D'autres espèces renferment des alcaloïdes et sont sans doute plus toxiques. Les Dauphinelles (*Delphinium spp.*), plantes voisines, poussant dans les prairies des hautes montagnes ou dans les champs des plaines, sont dangereuses, surtout les graines.

Dangers

Peu importants, mais on évitera de se servir des fleurs pour décorer les salades.

Description

Très jolie plante de 10 cm à 1 m, à feuilles pétiolées, composées de trois folioles, elles-mêmes divisées en trois segments profondément lobés au sommet, de couleur glauque. Les fleurs, caractéristiques, sont formées de cinq sépales colorés et de cinq pétales en cornet ; elles sont bleues ou violettes, portées par de longs pédoncules au sommet des tiges, et s'épanouissent de mai à juillet. Les étamines jaunes sont saillantes entre les pétales.



Vératre

Veratrum album (Liliacées)

Parties dangereuses

Toute la plante. ☠

Habitat

Prairies et pâturages de montagne.

Toxicité

Le Vératre renferme de nombreux alcaloïdes toxiques particulièrement abondants dans le rhizome et les racines. Il peut provoquer des troubles digestifs, nerveux, cardiaques et respiratoires allant jusqu'à la mort.

Dangers

La plupart des accidents proviennent de la confusion de ses racines avec celles de la grande Gentiane (*Gentiana lutea*), utilisée pour faire tisanes et liqueurs. La racine de la Gentiane est unique, épaisse et aromatique, et les feuilles de la plante, d'un vert un peu bleuté, sont opposées.

Description

Grande plante de 50 cm à 1,50 m, à feuilles alternes, engainantes à la base, fortement plissées en long suivant les nervures parallèles entre elles de la base au sommet. Les feuilles inférieures sont larges, ovales et plus ou moins obtuses ; les supérieures sont plus étroites, allongées et aiguës. Les fleurs blanchâtres ou d'un jaune verdâtre s'épanouissent en juillet-août. Elles sont rassemblées en une longue grappe peu ramifiée. La tige souterraine, courte, est formée de trois renflements portant de nombreuses racines minces.





Pédiculaire

Pedicularis verticillata (Scrofulariacées)

Parties dangereuses

Toute la plante.

Habitat

Pâturages humides de la zone alpine dans les Alpes et les Pyrénées.

Toxicité

Les différentes espèces de Pédiculaire, facilement reconnaissables à la forme caractéristique de leurs fleurs et à leurs feuilles découpées, sont dangereuses. Elles contiennent un glucoside toxique. Leurs propriétés insecticides étaient mises à profit autrefois pour lutter contre les parasites de l'homme et des animaux.

Dangers

Faibles, car la Pédiculaire ne ressemble à aucune plante comestible.

Description

Petite plante de 5 à 20 cm, à tiges parcourues en longueur par quatre lignes de poils, portant des feuilles verticillées par 3-4, plus rarement par 5-6. Les feuilles, allongées, sont profondément découpées en segments obtus. Les belles fleurs pourprées s'épanouissent de juin à septembre. Elles sont disposées en grappes terminales serrées qui s'allongent un peu au cours de la floraison. Le calice, renflé en forme d'outre, est couvert de petits poils raides. La corolle est glabre ; sa lèvre supérieure, un peu courbée, est obtuse à son sommet. De petites feuilles sont mélangées aux fleurs dans les grappes, les inférieures dépassant les fleurs. Le fruit mûr a deux ou trois fois la longueur du calice.



Arnica*Arnica montana* (Composées)**Parties dangereuses**

Fleurs.

Habitat

Prairies, bois clairs, landes.

Toxicité

Les fleurs d'Arnica contiennent de l'huile essentielle, des glucosides et diverses substances. Leur saveur est aromatique et piquante. Elles stimulent le système circulatoire et nerveux, mais de trop fortes doses peuvent provoquer des troubles digestifs, nerveux et cardiaques. On a signalé qu'une poignée seulement pouvait entraîner la mort. L'Arnica est surtout employée en usage externe, sous forme de teinture notamment contre les entorses, les foulures, etc.

Dangers

Peu importants. Mais il faudra éviter de décorer les salades avec les splendides capitules de l'arnica et s'abstenir de mâchonner les fleurs en grande quantité.

Description

Belle plante de 20 à 70 cm, à feuilles ovales allongées, aiguës au sommet, fermes, épaisses, parsemées de poils courts. Les feuilles de la base sont étalées en rosette ; la tige porte 1-2 paires de petites feuilles opposées. Les fleurs jaune orangé, de deux sortes, en languette et en tube, sont groupées en grands capitules solitaires ou réunis par 3-5 à l'extrémité de rameaux opposés.



Fritillaire

Fritillaria meleagris (Liliacées)

Parties dangereuses

Toute la plante, surtout le bulbe.

Habitat

Prairies humides, pâturages.

Toxicité

La Fritillaire contient, surtout dans son bulbe, un alcaloïde très toxique possédant une action déprimante sur le cœur. Elle est donc potentiellement dangereuse, ainsi que les autres espèces du genre, localement fréquentes en montagne.

Dangers

Il faudra éviter de décorer les salades avec des fleurs de Fritillaire et se méfier de confusions possibles en détarrant des bulbes comestibles (d'Ail sauvage par exemple). De toute façon, la plante ne devrait pas être cueillie, car elle est devenue rare, de même que ses cousines montagnardes, bien qu'en quelques stations ces dernières forment parfois de véritables champs.

Description

Plante bulbeuse de 20 à 50 cm, portant 4-5 feuilles espacées le long de la tige, très étroites et allongées, aiguës, un peu en gouttière en dessus, glabres et un peu glauques. La tige grêle et élancée se termine par une grande fleur en cloche ouverte, formée de six divisions ovales, libres entre elles jusqu'à leur base, panachées en damier de carreaux pourpres et blanchâtres. Elle s'épanouit d'avril à juin et donne un fruit globuleux à trois valves.



Autres plantes sauvages toxiques de nos régions

Faites également attention aux plantes suivantes :

Bords des chemins, champs, décombres

Corydale (*Corydalis lutea*) : toute la plante.

Dauphinelles (*Delphinium consolida*, etc.) : toute la plante.

Dompte-venin (*Vincetoxicum officinale*) : toute la plante.

Lampourde (*Xanthium strumarium*, etc.) : graines.

Prairies

Coronille (*Coronilla varia*, etc.) : surtout les graines.

Nivéole (*Leucojum vernum*, etc.) : surtout le bulbe.

Perce-neige (*Galanthus nivalis*) : surtout le bulbe.

Bois et haies

Anémone (*Anemone nemorosa*) : toute la plante.

Bois-puant (*Anagyris foetida*) : surtout les graines.

Cyclamen (*Cyclamen europaeum*) : tubercules.

Gui (*Viscum album*) : fruits.

Laurier-cerise (*Prunus laurocerasus*) : feuilles.

Maianthemum (*Maianthemum bifolium*) : fruits. ☠

Nerprun purgatif (*Rhamnus cathartica*) : fruits.

Sceau de Salomon (*Polygonatum odoratum*, etc.) : fruits.

Symphorine (*Symphoricarpos rivularis*) : fruits.

Bords des eaux

Calla (*Calla palustris*) : toute la plante.

Gratiolle (*Gratiola officinalis*) : toute la plante. ☠

Iris (*Iris pseudacorus*) : surtout le rhizome.

Midi et région méditerranéenne

Arisarum (*Arisarum vulgare*) : toute la plante.

Corroyère (*Coriaria myrtifolia*) : fruits. ☠

Giroflée (*Cheiranthus cheiri*) : toute la plante.

Globulaire (*Globularia alypum*) : toute la plante.

Lupin (*Lupinus angustifolius*) : graines.

Momordique (*Ecballium elaterium*) : fruits.

Ornithogale (*Ornithogalum umbellatum*) : surtout le bulbe.

Tabac (*Nicotiana glauca*, etc.) : toute la plante. ☠

Montagnes

Pulsatille (*Pulsatilla alpina*, etc.) : toute la plante.

Trolle (*Trollius europaeus*) : toute la plante.

Vélar (*Erysimum cheiranthoides*, etc.) : toute la plante.

Littoral

Pancrace (*Pancretium maritimum*) : toute la plante. ☠

Scille (*Urginea maritima*) : surtout le bulbe. ☠

Champignons toxiques

On trouvera la description des champignons représentés ci-dessous en p. 300 et suivantes.



Amanite phalloïde



Amanite tue-mouche



Bolet satan



Amanite panthère



Amanite printanière

Champignons comestibles

On trouvera la description des champignons représentés ci-après en p. 303 et suivantes.



Amanite rubescense



Cèpe



Bolet tête-de-nègre



Chanterelle



Clavaire chou-fleur



Laccaire améthyste



Coulemelle



Lactaire délicieux



Morille



Marasme des Oréades



Morillon



Pleurotte



Pleurotte



Russules



Pied bleu



Vesse-de-loup géante

Algues

On trouvera la description des algues représentées sur cette planche en p. 308.



Algues sur la plage



Algues dans l'eau



Fucus



Laminaire



Laitue de mer



Dulse (au centre)

Champignons toxiques

Vous trouverez dans les pages qui suivent les champignons de nos régions dont l'ingestion risque de provoquer des troubles graves, voire mortels. N'oubliez pas que, par ailleurs, les champignons sont connus pour concentrer les substances polluantes tels qu'engrais, herbicides et pesticides, métaux lourds et matières radioactives. Prudence, prudence...

Amanites

■ **Amanite phalloïde** (*Amanita phalloides*) : chapeau verdâtre ou brun olive, variable, pied blanchâtre, muni d'un ample anneau membraneux, sortant d'une grande volve blanche, lamelles blanches. ☠

- *L'Amanite phalloïde provoque environ 90 % des morts dues à l'absorption de champignons. Les symptômes ne se déclarent parfois qu'au bout d'un ou deux jours (troubles digestifs, hépatiques, nerveux, hypoglycémie, etc.)*

■ **Amanite printanière** (*A. verna*) : semblable à la phalloïde, mais toute blanche. ☠

- *Souvent mortelle (mêmes symptômes que ceux de la phalloïde).*

■ **Amanite vireuse** (*A. virosa*) : entièrement blanche, chapeau conique, puis mamelonné, anneau mince, souvent affaissé, grande volve. ☠

- *Souvent mortelle (mêmes symptômes que ceux de la phalloïde).*

■ **Amanite tue-mouche** ou fausse oronge (*A. muscaria*) : chapeau rouge vif parsemé d'écailles blanches (parfois absentes), pied blanc à anneau membraneux, bulbeux à la base qui est entourée de bandes d'écailles (débris de la volve), lamelles blanches. ☠

- *Toxique, mais non mortelle (troubles digestifs et nerveux).*

■ **Amanite panthère** (*A. pantherina*) : chapeau brun parsemé d'écailles blanches, pied blanc à anneau membraneux, bulbeux à la base, lamelles blanches, chair blanche ne rougissant pas. ☠

- *Toxique, mais rarement mortelle (troubles digestifs, nerveux et cérébraux).*

Bolets

■ **Bolet satan** (*Boletus satanas*) : gros bolet trapu à chapeau hémisphérique blanchâtre, puis brunâtre avec l'âge, pied jaune et rougeâtre, à fin réseau, chair blanche, bleuissant légèrement, pores jaunes puis rouges.

- *Vomitif à l'état cru, toxique même cuit (gastro-entérites).*

■ **Bolet blafard** (*Boletus luridus*) : chapeau brun-olive clair, parfois jaune ou rosé, pied renflé, jaune à réseau rougeâtre, chair jaune bleuissant fortement, puis reprenant une teinte plus claire, pores rougeâtres.

- *Ce bolet est parfois consommé cuit, généralement sans problème, mais cru (ou même mal cuit), il est toxique, provoquant vomissements et violente gastro-entérite - voire la mort par baisse excessive de la tension (état de choc).*

Clitocybes

■ **Clitocybe blanchi** (*Clitocybe dealbata*) : chapeau blanchâtre un peu creusé, pied court, fibreux, blanc, lamelles blanches se prolongeant sur le pied.

- Tous les clitocybes blancs sont toxiques (excitation des sécrétions, ralentissement du rythme cardiaque, troubles intestinaux).

■ **Clitocybe de l'olivier** (*Omphalotus olearius*) : en touffe sur les souches, orange dans toutes ses parties, chapeau à bord enroulé au début, pied très long, lamelles phosphorescentes à l'obscurité.

- Troubles digestifs.

Cortinaires

■ **Cortinaire des montagnes** (*Cortinarius orellanus*) : chapeau mamelonné d'un brun roux, soyeux, pied roux clair, lamelles roux vif, chair à odeur de rave. 

- Souvent mortel (destruction des cellules rénales) ; les symptômes peuvent mettre plusieurs jours avant d'apparaître.

■ **Cortinaire resplendissant** (*C. splendens*) : entièrement d'un jaune vif, - y compris la chair - cortine jaune, pied renflé en bulbe, lamelles jaunes puis brunes. 

- Souvent mortel (comme le cortinaire des montagnes).

Tous les cortinaires jaunes ou roux sont à considérer comme mortels.

Entolome livide

Rhodophyllus lividus

Gros champignon à chapeau gris, pied blanc, lamelles jaune très pâle, puis rosées, chair blanche à odeur de farine, ne se prolongeant pas sur le pied.

- Très toxique (troubles digestifs). D'autres entolomes, plus petits, sont toxiques, quoiqu'à un moindre degré.

Galère marginée

Galerina marginata

Petit champignon à chapeau jaunâtre, lisse, luisant, pied mince, un peu épaissi et brun foncé en bas, muni d'un petit anneau membraneux, lamelles brun roux, odeur et saveur de farine. 

- Très toxique, la Galère contient plusieurs des toxines de l'amanite phalloïde (troubles digestifs, hépatiques, nerveux, hypoglycémie, etc.).

Gyromitre

Gyromitra esculenta

Chapeau brun, gonflé, irrégulièrement contourné et bosselé, pied trapu, blanchâtre. 

- La gyromitre est souvent consommée sans problème, mais il arrive qu'elle entraîne l'apparition de graves symptômes (troubles digestifs, hépatiques, nerveux, etc.), occasionnellement mortels, du moins lorsque le champignon est frais et mal cuit (ou cuit en vase clos). Elle ne semble pas toxique une fois séchée.

Hébélome échaudé

Hebeloma crustuliniforme

Chapeau et pied pâles, lamelles brunes, portant souvent des gouttelettes laiteuses ou aqueuses, odeur de rave, saveur amère.

- Troubles digestifs.

Hypholome en touffe

Hypholoma fasciculare

En touffes sur souches, chapeau jaune clair orangé au centre, cortine jaunâtre, lamelles jaunes puis grises.

- Toxique, mais immangeable (saveur amère).

Inocybe de Patouillard

Inocybe patouillardi

Chapeau conique puis étalé, un peu mamelonné, brun clair, se crevassant sur les bords, radialement, pied blanc, lamelles pâles puis brunâtres, odeur agréable ; tend à rougir avec l'âge ou après cueillette.

- La plupart des *Inocybes* sont toxiques (excitation des sécrétions, ralentissement du rythme cardiaque, troubles intestinaux).

Lépiotes

■ **Lépiote brune et rose** (*Lepiota brunneoincarnata*) : chapeau brun rosé, écailleux, pied court, rosissant, moucheté de brun, sans anneau, lamelles blanc crème, légère odeur de pomme verte. ☠

- Très toxique, la lépiote brune et rose provoque les mêmes symptômes que l'amanite phalloïde (troubles digestifs, hépatiques, nerveux, hypoglycémie, etc.) et est souvent mortelle.

■ **Lépiote à crêtes** (*L. cristata*) : chapeau brun roux pâle, écailleux, à pied blanc, rosissant, muni d'un petit anneau membraneux s'affaissant vite, odeur à la fois fruitée et désagréable.

Mycène pure

Mycena pura

Petit champignon variant du violacé au rose et au jaunâtre, strié sur les bords, pied grêle, odeur de radis.

Paxille enroulé

Paxillus involutus

Brun sale dans toutes ses parties, bord du chapeau enroulé quand il est jeune, lamelles se prolongeant sur le pied, facilement séparables en bloc de la chair. ☠

- Généralement consommé sans inconvénient, mais se montre occasionnellement mortel, surtout à l'état cru ou mal cuit (ou cuit en vase clos).

Strophaire vert-de-gris

Stropharia aeruginosa

Chapeau vert-bleuâtre, visqueux, pied blanc verdâtre, pelucheux, lamelles grisâtres puis noirâtres.

- Suspect.

Tricholome tigré

Tricholoma pardinum

Gros Champignon gris, moucheté d'écailles foncées, pied renflé, blanchâtre, à petites mèches, lamelles blanchâtres, chair ferme.

- Toxique (troubles digestifs).

Champignons comestibles

Voici quelques-uns des Champignons les plus savoureux, les plus faciles à identifier et les plus communs de nos régions. Il en existe beaucoup d'autres ! Utilisez un manuel d'identification détaillé afin d'être toujours absolument certain de l'espèce précise que vous souhaitez consommer.

Souvenez-vous qu'il y a chaque année des accidents graves voire mortels avec les champignons.

Agarics

Ce sont les « rosés », fréquents dans les prés ou les forêts, suivant les espèces. Certains atteignent parfois une taille impressionnante. Ils peuvent aussi sécher sur pied (dans le Midi) et se conserver ainsi quelque temps.

Caractéristiques : chapeau blanc ou recouvert d'écailles brunes, pied muni d'un anneau, lamelles rosées, puis brun pourpre avec l'âge - parfois blanches lorsqu'elles sont très jeunes.

Principales espèces

Rosé des prés (*Agaricus campester*) ; **boule de neige** (*A. arvensis*) ; **agaric des bois** (*A. silvatica*) - à chair rougissant à la coupe - ; etc. Excellents.

Attention

L'**Agaric jaunissant** (*A. xanthodermus*) est indigeste. Il se colore en jaune au frottement et possède une odeur et un goût désagréables. Attention surtout aux confusions possibles avec les amanites mortelles, dont les lamelles sont blanches et qui sortent d'une volve (mais elle peut ne pas être visible).

Amanites

Ce genre compte parmi les plus savoureux... et les plus dangereux (voir p. 300) !

Principales espèces

Amanite des Césars (*Amanita caesarea*) ou oronge : chapeau orange vif sans écaille, pied et lamelles jaune d'or, ample anneau membraneux, ample volve blanche persistante. Excellent.

Attention

Ne pas confondre avec l'amanite tue-mouche, toxique (voir p. 300).

■ **Amanite rubescens** ou golmotte (*A. rubescens*) : chapeau brun parsemé d'écailles, lamelles blanches, pied renflé en bulbe à



Cueillette d'une coulemelle

la base, anneau membraneux, chair devenant rougeâtre à l'air - très visible là où le pied ou le chapeau ont été rongés. Excellent, mais toxique cru.

Attention

Ne pas confondre avec l'Amanite panthère, toxique (voir p. 300).

■ **Amanite vaginée** (*Amanita vaginata*) : chapeau brun sans écaille, à marge striée, lamelles blanches, long pied sans anneau sortant d'une ample volve persistante.

Attention

Ne pas confondre avec l'Amanite phalloïde, mortelle, dont le pied possède un anneau, qui peut être plus ou moins détruit. S'il y a le moindre doute, abstenez-vous !

Bolets

Ils sont caractérisés par les tubes qui tapissent la face inférieure du chapeau. Certains bolets comptent parmi les meilleurs comestibles. On peut souvent les manger crus. Mais d'autres sont toxiques, parfois violemment. On se méfiera des bolets à pores rouges.

Principales espèces

CÈPES : **cèpe de Bordeaux** (*Boletus edulis*) ; **cèpe d'été** (*B. reticulatus*) ; **tête de nègre** (*B. aereus*). Excellents crus ou cuits.

Caractéristiques

Pied clair ou brunâtre, renflé ; pores blancs, puis jaunes.

Attention

Le **bolet amer** (*B. felleus*) a des pores blancs, puis roses. Sa saveur permet de le reconnaître aisément.

■ **Bolets bleuissants** : la chair et les pores deviennent bleus à la cassure ou au froissement. L'intensité et la rapidité de la coloration varient suivant les espèces. Ce n'est pas en soi un signe de toxicité.

■ **Pores blancs** : **bolet bleuissant** (*Gyroporus cyanescens*) ; **bolet bai** (*Xerocomus badius*). Excellents.

■ **Pores jaunes** : **bolet à chair jaune** (*Xerocomus chrysenteron*). Chair rouge sous le revêtement du chapeau.

Attention : le **bolet à beau pied** (*Boletus calopus*) est amer. Son pied, renflé, est jaune, recouvert d'un réseau de veines rouges.

■ **Pores rouges** : **bolet à pied rouge** (*B. erythropus*). Pied rouge, sans réseau, chair jaune. Attention : ne pas confondre avec le Bolet satan ou le Bolet blafard, toxiques (voir p. 300).

■ **Bolets non bleuissants** : **bolet rude** (*B. scaber*) : chapeau brun, pied moucheté, fibreux, pores blanchâtres ; **bolet orangé** (*B. aurantiacus*) : chapeau roux, pied blanc, fibreux, pores blanchâtres ; **bolet jaune** (*Suillus luteus*) : chapeau visqueux, pied muni d'un anneau, pores jaunes.

Chanterelle ou girolle

Cantharellus cibarius

Caractéristiques

Entièrement jaune plus ou moins orangé, lamelles réduites, a des plis longuement prolongés sur le pied court. Excellent.

Espèce voisine : **chanterelle en tube** (*C. tubiformis*) : brun grisâtre à pied jaune, creux, chair élastique.



Clavaire chou-fleur

Ramaria botrytis

Caractéristiques

Grosse touffe blanche à pied épais, ramifiée en nombreux rameaux très divisés, irréguliers, fins et rosés au sommet.

Attention

La **clavaire jolie** (*R. formosa*) est purgative. Elle est blanche ou rosée, avec la pointe des rameaux jaune citron ; sa saveur est un peu amère.

Clitocybe nébuleux

Clitocybe nebularis

Caractéristiques

Gros champignon grisâtre à chapeau souvent bosselé au centre, lamelles crème sale puis jaunâtres, chair odorante se prolongeant un peu sur le pied ; pousse en groupes.

Attention

Ne pas confondre avec l'entolome livide (voir p. 301). Les clitocybes blancs ou orangés sont toxiques (voir p. 301).

Coprin

Caractéristiques

Chapeau et pied facilement séparables, chair très fragile ; les lamelles deviennent noires et se liquéfient.

Principale espèce

Coprin chevelu (*Coprinus comatus*) - blanc crème, chapeau ovoïde, long et étroit, puis en cloche, parsemé de grosses mèches, pied à anneau mobile, lamelles blanches, puis roses, enfin noires. Excellent cru, à condition de ramasser les jeunes spécimens et de les consommer rapidement.

Laccaire améthyste

Laccaria amethystina

Caractéristiques

Petit champignon violet dans toutes ses parties.

Espèce voisine

Laccaire laqué (*Laccaria laccata*) - : chapeau et pied roux, lamelles roses.

Attention

Ne pas confondre avec les Mycènes toxiques (voir p. 302).

Lactaires

Caractéristiques

Chapeau en entonnoir, pied court, chair cassante, laissant écouler à la coupure un lait blanc, jaune, orangé ou rouge.

D'une façon générale, les lactaires dont le lait est doux sont comestibles, ceux dont il est âcre doivent être rejetés, ils sont vomitifs à l'état cru. Attention : le lait peut ne devenir âcre qu'au bout de quelque temps ; n'en goûtez que très peu.

Principales espèces

Lactaire délicieux (*Lactarius deliciosus*) : orangé, taché de verdâtre, lait couleur de jus de carotte.

Lactaire sanguin (*L. sanguifluus*) : lait rouge brique ; excellent sur le gril.

Lépiotes

C'est avant tout le champignon parasol, la coulemelle. Mais certaines petites lépiotes sont mortelles !

Coulemelle (*Lepiota procera*) : chapeau très large, aplati, à écailles non séparables, pied très grand et mince, moucheté, muni d'un anneau coulissant. Excellent.

Espèce voisine

Lépiote déguenillée (*L. rhacodes*) : écailles plus grandes et moins nombreuses, pied non moucheté ; anneau coulissant. Excellent.

Attention

Certaines lépiotes sont indigestes, d'autres, de petite taille, sont mortelles (voir p. 302). On ne ramassera que les grandes espèces à anneau coulissant.

Marasme des oréades

ou mousseron d'automne

Marasmius oreades

Caractéristiques

Souvent en « ronds de sorcière » dans l'herbe, chapeau chamois clair, bossu au centre, pied élastique, coriace, chair odorante. Excellent (éliminer le pied) ; sèche très facilement.

Morilles

Ces champignons très réputés, en forme d'éponge creuse, doivent être consommés cuits ou séchés, car ils sont toxiques crus.

Principales espèces

Morille vulgaire (*Morchella vulgaris*) ; **morille conique** (*M. conica*). Excellents ; très aromatiques une fois séchés.

Attention

Ne pas confondre avec la gyromitre, parfois toxique (voir p. 301).

Pied-de-mouton

Hydnum repandum

Caractéristiques

Chapeau chamois ou orangé, recouvert en dessous d'aiguillons de couleur claire, saveur acidulée.

Pleurotes

Caractéristiques

Champignons à pied très excentré poussant généralement sur les souches et les troncs d'arbre, longues lamelles se prolongeant sur le pied.

Principales espèces

Pleurote en forme d'huître (*Pleurotus ostreatus*) ; **pleurote corne d'abondance** (*P. cornucopiae*) ; etc.

Polypores

Caractéristiques

En touffes sur les troncs et les souches, chapeaux munis de tubes en dessous, chair devenant généralement coriace avec l'âge, comestibles jeunes.

Principales espèces

Poule de bois (*Polyporus umbellatus*, *P. frondosus*) : chapeaux grisâtres, pores blancs ; **polypore soufré** (*P. sulfureus*) : chapeaux orange, pores jaune citron, saveur acide ; **fistuline hépatique** (*Fistulina hepatica*) : chapeau et chair rouges, pores rosés, saveur acidulée, peut se manger cru.

Russules

Caractéristiques

Chapeau déprimé au centre, pied court, chair cassante, friable ; ressemblent aux lactaires, mais n'ont pas de lait.

D'une façon générale, les russules dont la chair est douce sont comestibles, celles dont elle est âcre doivent être rejetées : elles sont vomitives à l'état cru (l'une d'elles se nomme d'ailleurs « russule émétique »). Attention : la chair peut être d'abord douce et mettre quelque temps avant de devenir âcre ; n'en mâchez que très peu pour goûter et n'avez pas !

Principales espèces

Russule charbonnière (*Russula cyanoxantha*) : chapeau noirâtre-violet ; **russule comestible** (*R. vesca*) : chapeau brun rougeâtre, variable ; **russule verdoyante** ou palomet (*R. virescens*) : chapeau verdâtre ; etc.

Sparassis crépu

Sparassis crispa

Caractéristiques

Énorme touffe brun clair formée d'innombrables rameaux aplatis, lobés, chair blanche à odeur de cannelle et saveur de noisette.

Tricholomes

Plusieurs tricholomes sont d'excellents comestibles, mais d'autres sont immangeables, voire toxiques.

Caractéristiques

Souvent gras et charnus, lamelles échan-crées près du pied.

Principales espèces

■ **Tricholome nu** (*Rhodopaxillus nudus*) : chapeau, pied et lamelles violets, chair parfumée.

■ **Tricholome de la Saint-Georges** ou mouseron du printemps (*Lyophyllum georgii*) : blanchâtre partout, chair à odeur de farine.

Attention : ne pas confondre avec l'inocybe de Patouillard (voir p. 302).

■ **Tricholome équestre** (*Tricholoma equestre*) : chapeau brun olive, pied jaunâtre, lamelles jaune citron, chair blanche. Excellent.

Attention : ne pas confondre avec le cortinaire resplendissant (voir p. 000).

■ **Tricholome terreux** ou petit gris (*T. terreum*) : petite taille, chapeau conique puis étalé, gris, écailleux, chair cassante.

Attention : ne pas confondre avec le **tricholome vergeté** (*T. virgatum*), à saveur âcre, ni avec le tricholome tigré, toxique (voir p. 302).

Trompette de la mort

Craterellus cornucopioides

Caractéristiques

En forme de trompette évasée, gris noirâtre, pied plus clair, chair mince, un peu élastique. Sèche facilement, excellent condiment.

Vesse-de-loup

Caractéristiques

Boules blanches sans chapeau ni pied, chair blanche devenant jaune-verdâtre, puis se transformant en spores brunes impalpables.

Principales espèces

Lycoperdon perlé (*Lycoperdon perlatum*) : couvert de petites verrues fragiles ; **vesse-de-loup géante** (*Calvatia gigantea*) : peut atteindre une taille énorme.

Les différentes espèces, souvent négligées, sont excellentes, crues ou cuites, lorsque leur chair est encore blanche. Elles deviennent ensuite immangeables.

Algues

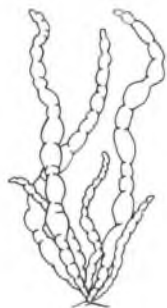
Voici quelques-unes des Algues les plus communes sur nos côtes, avec leurs utilisations. Munissez-vous d'un bon guide pour les identifier.

Algues vertes

■ **Entéromorphe** (*Enteromorpha intestinalis*)

Description

Vert pâle, translucide, en filaments très allongés, tubuleux, creux.



Habitat

Rochers découverts par la marée.

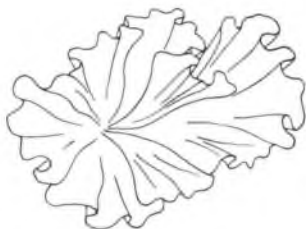
Utilisations

Hachée dans les salades ; séchée et pulvérisée.

■ **Laitue de mer** (*Ulva lactuca*)

Description

Vert vif ou sombre, translucide, semblable à une feuille aussi large que longue, très mince, ondulée.



Habitat

Rochers découverts par la marée, flaques dans les rochers.

Utilisations

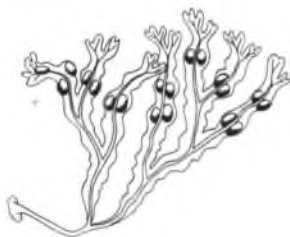
Fraîche en sandwich ou hachée dans les salades ; séchée et pulvérisée.

Algues brunes

■ **Fucus** (*Fucus vesiculosus*)

Description

Brun jaunâtre, branches étroites et allongées, à nervure centrale marquée, lobées au sommet, munies de flotteurs.



Habitat

Rochers découverts par la marée.

Utilisations

Légume cuit ; séché et pulvérisé comme condiment (très employé aux États-Unis : kelp).

■ **Alaria** (*Alaria esculenta*)

Description

Brun olive, en forme de feuille étroite et allongée, à nervure médiane aplatie, stipe portant des protubérances en massue.

Habitat

Rochers toujours recouverts.

Utilisations

Finement coupée fraîche en sandwich ou dans les salades, cuite en légume et en soupe.



■ **Laminaire** ou « **Kombu** »

(*Laminaria digitata*)

Description

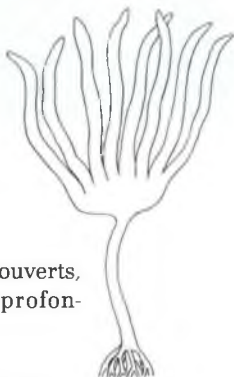
Brun olive
épaisse, coriace,
divisée en longs
segments paral-
lèles, stipe al-
longé, cylindrique,
flexible.

Habitat

Rochers toujours couverts,
jusqu'à 5-7 m de profon-
deur.

Utilisations

Finement hachée fraîche
dans les salades ; légumes cuits, soupes.



■ **Laminaire** (*Laminaria saccharina*)

Description

Brun, coriace, en forme de feuille
étroite et allongée, très fortement
ondulée sur les bords, stipe cylin-
drique, relativement court.

Habitat

Rochers toujours couverts, jusqu'à
20 m.

Utilisations

Comme la précédente. Elle servait
traditionnellement à confectionner
un « pain d'algues » en Bretagne
et en Normandie.



Algues rouges

■ **Dulse** (*Rhodomenia palmata*)

Description

Rouge foncé, en forme de feuille élargie,
profondément et irrégulièrement divisée,
mince, avec quelques protubérances sur
les bords.



Habitat

Rochers recouverts ; pousse souvent sur
d'autres Algues.

Utilisations

Délicieuse crue, séchée, dans les salades
en sandwiches, ou comme légume cuit.

■ **Mousse d'Irlande** ou « **Carragheen** »

(*Chondrus crispus*)

Description

Rouge pourpré ou brunâtre, cartilagineuse,
très divisée en lobes allongés et étroits,
aplatie.



Habitat

Rochers recouverts en eau peu profonde.

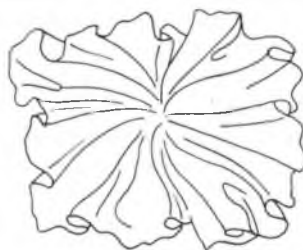
Utilisations

Soupes, mais surtout la meilleure Algue
pour faire des gelées.

■ **Porphyra** ou « **Nori** » (*Porphyra umbilicalis*)

Description

Rouge brunâtre, semblable à une large
feuille, très fortement ondulée, très mince,
gélatineuse.



Habitat

Rochers en eau peu profonde.

Utilisations

Séché dans les salades, ou cuit en légume ;
encore employé dans les îles Britanniques,
en « pains » et en sauces, ainsi qu'au Japon.

Annexes

Bibliographie

Identification des plantes

- Bayer, E., et al., *Guide de la Flore méditerranéenne*, Delachaux et Niestlé, Lausanne, 1990
- Danton, Pgilippie, et Michel Baffray, *Inventaire des plantes protégées*, Nathan/AFCEV, Paris/Mulhouse, 1995
- Fitter, Richard, et al., *Guide des fleurs sauvages*, Delachaux et Niestlé, Neuchâtel, Paris, 1984
- Gavazzi, E., *Liste des espèces végétales protégées*, Service du Patrimoine Naturel, Paris, 1995
- Grey-Wilson, Christopher, et Marjorie Blamey, *Guide complet des fleurs de montagne*, Delachaux et Niestlé, Neuchâtel, Paris, 1984
- Loyer, Bernard, *100 Arbres et arbustes faciles à voir*, Nathan, Paris, 1992
- Vust, Mathias, et Pierre Galland, *Les plantes protégées de Suisse*, Delachaux et Niestlé, Lausanne, Paris, 2001

Plantes sauvages comestibles ou toxiques

- Couplan, François, *Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe*, tome I : *Le Régál végétal*, Debard, Paris, 1984 ; rééd. Équilibres aujourd'hui, Flers, 1989
- *Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe*, tome II : *La Cuisine sauvage*, Debard, Paris, 1984 ; rééd. Équilibres aujourd'hui, Flers 1989
- *Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe*, tome III : *Les Belles Vénéneuses*, Équilibres aujourd'hui, Flers, 1990
- *Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques*, en coll. avec Éva Styner, Delachaux et Niestlé, Lausanne, Paris, 1994
- *Herbier gourmand*, en coll. avec Marc Veyrat, Hachette, Paris, 1997
- *Le Guide nutritionnel des plantes sauvages et du jardin*, Delachaux et Niestlé, Lausanne, Paris, 1998

- *Dégustez les plantes sauvages*, en coll. avec Marc Veyrat, Sang de la Terre, Paris, 2000
- *L'Herbier des montagnes*, Favre, Lausanne, 2000

Champignons

- Courtecuisse, Régis, et Bernard Duhem, *Guide des Champignons de France et d'Europe*, Delachaux et Niestlé, Lausanne, 1994
- Pacioni, G., *Les Champignons*, Nathan, Paris, 1981, 1989
- Romagnesi, Henri, *Petit Guide des champignons*, Bordas, Paris, 1981

Algues

- Cabioc'h, Jacqueline, et al., *Guide des algues des mers d'Europe*, Delachaux et Niestlé, Lausanne, Paris, 1992

Nature

- Aas, Georges, et al., *Que trouve-t-on en forêt ?*, Nathan, Paris, 1999
- *Que trouve-t-on en montagne ?*, Nathan, Paris, 1999
- Bourdial, Isabelle, et Sylviane Gangloff, *150 Activités - Jeux nature*, Retz - Nathan, Paris, 1994
- Cornell, Joseph, *Vivre la nature avec les enfants*, Jouvence, Genève, 1995
- Fechter et al., *Flore et faune des bords de mer*, Solar, Paris, 1986
- Martin, Philippe, *Les Écologistes de l'Euzière, La Nature méditerranéenne en France*, Delachaux et Niestlé, Lausanne, Paris, 1997
- Terrasson, François, *La peur de la Nature*, Sang de la Terre, Paris, 1988
- *La civilisation anti-nature*, Éditions du Rocher, Monaco, 1994



• Vaquette, Philippe, *Le Guide de l'éducateur nature*, Le Souffle d'Or, Barret-le-Bas, 1987

Survie

• Le Brun, Dominique, *Manuel de survie*, Solar, Paris, 1987

• Maniguet, Xavier, *Survivre, comment vaincre*

en milieu hostile, Albin Michel, Paris, 1988

• Rivière, Bill, *Comment vivre dans la nature*, Les Éditions de l'Homme, Montréal, 1982

• Weiss, Christian, *Le Guide du robinson*, Nathan, Paris, 1993

Où pratiquer la « survie douce » ?

Ce livre vous a présenté un certain nombre d'éléments qui vous permettront de vivre en pleine nature d'une façon agréable et enrichissante. Mais ne vous arrêtez pas en si bon chemin : il vous reste encore tant de joies à découvrir par une fréquentation régulière de la nature – et cela, aucun livre ne pourra vous l'apprendre... Essayez d'y aller seul(e) le plus souvent possible, car c'est ainsi que l'expérience sera la plus profonde. Si vous hésitez à vous lancer seul, vous pouvez participer aux survies douces et aux stages de découvertes des plantes qu'anime l'auteur à travers la France, la Suisse et la Belgique. Pour tous renseignements, contactez-le à l'adresse suivante :

François Couplan
CH-1692 MASSONNENS
SUISSE

Tél. 026.653.19.78 (depuis la France :
00.41.26.653.19.78)

Fax : 026.653.27.47 (depuis la France :
00.41.26.653.27.47)

ou bien au centre de stages
en Haute-Provence :
Haut Ourgeas
F-04330 BARRÊME
Tél. 04.92.34.25.29

Par e-mail : fc@couplan.com

Visitez son site web : <http://www.couplan.com>

Faites-lui part de vos suggestions concernant le contenu de ce livre ou de toute information complémentaire à propos de la survie et de la vie en pleine nature. Il en sera tenu compte, dans la mesure du possible, lors des prochaines éditions.

Index

Noms français des plantes

Les chiffres en gras renvoient aux espèces décrites.

Les chiffres en romain renvoient aux espèces voisines et aux listes complémentaires.

A

Acacia 209
 Aconit **286**
 Actée **285**
 Adonis **248**
 Agaric des bois 303
 — jaunissant **303**
 Agarics **303**
 Ail sauvage **187**
 Alaria **308**
 Alchémille **183**
 Algues 308
 Alliaire **211**
 Amanite des Césars **303**
 — panthère **300**
 — phalloïde **300**
 — printanière **300**
 — rubescente **303**
 — vireuse **300**
 — tue-mouche **300**
 — vaginée **304**
 Amarante **149**
 Amélanchier **224**
 Ancolie **289**
 Anémone 294
 Angélique **218**
 Arbousier **223**
 Argousier **232**
 Armoise 242
 Arnica **292**
 Arisarum 294
 Arum **268**

 Asperge sauvage **226**
 Asphodèle 242
 Aubépine **195**

B

Barbarée 242
 Bardane **156**

Belladone **261**
 Benoîte **214**
 Berce **177**
 Bette maritime 242
 Bistorte **229**
 Bois-puant 294
 Bolet à beau pied **304**
 — à chair jaune **304**
 — à pied rouge **304**
 — amer **304**
 — bai **304**
 — blafard **300**
 — bleuissant **304**
 — jaune **304**
 — orangé **304**
 — rude **304**
 — satan **300**

Bouleau 242
 Boule de neige 303
 Bourdaine **270**
 Bourrache 242
 Bourse-à-pasteur **166**
 Brocoli sauvage **163**
 Bryone **254**
 Busserole **238**

C

Cakilier 242
 Calament 242
 Calla 294
 Camomille 242
 Canneberge **220**
 Carotte sauvage **155**
 Carragheen **309**
 Carvi **236**
 Cèpe de Bordeaux 304
 — d'été 304
 Cerfeuil musqué 242
 Chanterelle **304**
 — en tube 304

Chardons **185**
 Chélidoine **257**
 Chêne **190**
 Chénopode blanc **147**
 — Bon-Henri **227**
 Chèvrefeuille des haies **267**
 Chicorée **161**
 Chondrille **222**
 Ciguë 250
 — vireuse **281**
 petite — **249**
 Cirse potager **191**
 Clavaire chou-fleur **304**
 — jolie **305**
 Clématite **278**
 Clitocybe blanche **301**
 — de l'olivier **301**
 — nébuleux **305**
 Colchique **258**
 Conifères **193**
 Consoude **189**
 Coprin chevelu **305**
 Coprins **305**
 Coquelicot **169**
 Cormier **200**
 Cornouiller mâle **202**
 — sanguin **271**
 Coronille 294
 Corroyère 294
 Cortinaire des montagnes **301**
 — resplendissant **301**
 Corydale 294
 Coulemelle **305**
 Cresson **215**
 Criste-marine **239**
 Cyclamen 294
 Cytise **262**

D

Daphné **287**
 Datura **246**



Dauphinelles 294
Digitale **266**
Dompte-venin 294
Douce-amère **272**
Dulce **309**

E

Églantier **194**
Égopode **199**
Entéromorphe **308**
Entolome livide **301**
Épiaire 242
Épilobe **234**
Épine-vinette **205**
Érable 242
Euphorbe **253**

F

Fenouil **221**
Ficaire 242
Figuier de Barbarie 242
Fistuline hépatique **306**
Fougère aigle **213**
Fragon **210**
Fraisier **204**
Framboisier 242
Fritillaire **293**
Fucus **308**
Fusain **263**

G

Galère marginée **301**
— d'Espagne **283**
Genévrier **206**
Génottes **207**
Girolée 294
Girolle 304
Globulaire 294
Gratiola 294
Gratteron **175**
Groseillier 242
Gui 294
Gyromitre **301**

H

Halimione 242
Hébélome échaudé **301**
Héliotrope **251**
Hellébore **277**
Hêtre **188**

Houblon **198**
Houx **275**
Hypholome en touffe **301**

I

If **265**
Impératoire **228**
Inocybe de Patouillard **302**
Iris 294

J

Jonquille **260**
Jusquiame **247**

K

Kombu 309

L

Laccaire améthyste **305**
— laqué **305**
Lactaire délicieux **305**
— sanguin **305**
Lactaires **305**
Laiteron **151**
— âpre 151
— des champs 151
Laitue de mer **308**
— sauvage **159**
— vivace 159
Lamier **154**
— amplexicaule 154
— jaune 150
— pourpre 154
— tacheté 154
Laminaire **309**
Lampourde 294
Lampsane **162**
Laurier-cerise 294
— rose **282**
Lépiote à crêtes **302**
— brune et rose **302**
— déguenillée **305**
Lierre **276**
— terrestre 242
Lupin 294
Luzerne 242
Lycoperdon perlé **307**

M

Mâche 242

Marasme des oréades **305**
Marguerite **179**
Marianthème 294
Massette 242
Mauve **150**
Mélilot 242
Mélisse 242
Menthe aquatique **219**
— à feuilles rondes 219
— des champs 219
— pouliot 219
— sylvestre 219
Merisier 242
Millefeuille **186**
Momordique 294
Morille cônica 306
— vulgaire 306
Morilles **306**
Mousse d'Irlande **309**
Mousseron d'automne **305**
Moutarde noire **164**
Mufler **256**
Muguet **264**
Mûrier 242
Mycène pure **302**
Myrtille **233**

N

Narcisse **260**
Navet sauvage **165**
Néflier **208**
Népéta 242
Nerprun purgatif 294
Nivéole 294
Noisetier 242
Nori 309

O

Oenanthe **279**
— aquatique 279
Onagre 242
Origan **173**
Ornithogale 294
Ortie **148**
Oseille commune 230
— des montagnes **230**
— en écusson 230
petite — 230
Oxalis **212**
Oxyria 242

P

Palomet 306
 Panais **157**
 Pancrace 294
 Pâquerette **181**
 Pariétaire **170**
 Parisette **269**
 Paxille enroulé **302**
 Pédiculaire **291**
 Perce-neige 294
 Petite Ciguë **249**
 Pied-de-mouton **306**
 Pimprenelle **182**
 Pin pignon **225**
 Pissenlit **176**
 Plantain lancéolé **153**
 — grand 153
 — moyen 153
 Pleurote en forme d'huître 306
 — corne d'abondance 306
 Pleurotes **306**
 Poirier 242
 Polypore soufré **306**
 Polypores **306**
 Pommier 242
 Populage **280**
 Porphyra **309**
 Poule de bois **306**
 Pourpier **160**
 Pourpier-de-mer **241**
 Primevère 242
 Prunellier **196**
 Pulmonaire **203**
 Pulsatille 294

R

Raiponce en épi **237**
 Ravenelle 242
 Renoncule **252**
 — bulbeuse **168**
 Renouée du Japon 242
 Rhododendron **288**
 Ricin **284**
 Robinier **209**

Romarin 242
 Ronce 242
 Rosé des prés 303
 Rumex alpin **231**
 — crépu **152**
 Russule charbonnière **306**
 — comestible **306**
 — verdoyante **306**
 Russules **306**

S

Salicorne **240**
 Salsifis **178**
 Sarriette 242
 Sceau de Salomon 294
 Scille 294
 Sédum **172**
 Sénéçon jacobée **259**
 Serpolet **174**
 Silène enflé **171**
 Sisymbre 242
 Soude 242
 Sparassis crépu **306**
 Strophaire vert-de-gris **302**
 Sureau hièble **255**
 — noir **167**
 — rameux **235**
 Stellaire **146**
 Symphorine 294

T

Tabac 294
 Tamier **197**
 Tête de nègre 304
 Thym 242
 Tilleul **192**
 Trèfle **180**
 — blanc 180
 — des prés 180
 — rampant 180
 — rouge 180
 Tricholome de la Saint-Georges **306**
 — équestre **307**
 — nu **306**

— terreux **307**
 — tigré **302**
 — vergeté **307**
 Tricholomes **306**
 Troène **273**
 Trolle 294
 Trompette de la mort **307**
 Tussilage **158**

V

Valériane **216**
 Vélar 294
 Vérate **290**
 Véronique Vélar **217**
 Vesce **184**
 Vesse-de-loup **307**
 — géante **307**
 Violette **201**
 Viorne obier **274**



Noms latins des plantes

Les chiffres en gras renvoient aux espèces décrites.

Les chiffres en romain renvoient aux espèces voisines et aux listes complémentaires.

A

Abies alba 193
Acer pseudoplatanus 242
Achillea millefolium **186**
Aconitum napellus **286**
Actæa spicata **285**
— vernalis **248**
Ægopodium podagraria **199**
Æthusa cynapium **249**
Agaricus arvensis 303
— campester 303
— silvaticus 303
— xanthodermus **303**
Alaria esculenta **308**
Alchemilla alpina 183
— hoppeana 183
— vulgaris **183**
Alliaria petiolata **211**
Allium scorodoprasum **187**
Amanita cæarea **303**
— muscaria **300**
— pantherina **300**
— phalloides **300**
— rubescens **303**
— vaginata **304**
— verna **300**
— virosa **300**
Amaranthus retroflexus **149**
Amelanchier ovalis **224**
Anagyris foetida 294
Anemone nemorosa 294
Angelica sylvestris **218**
Antirrhinum majus **256**
Aquilegia vulgaris **289**
Arbutus unedo **223**
Arctium lappa **156**
Arctostaphylos uva-ursi **238**
Aristarum vulgare 294
Arnica montana **292**
Artemisia vulgaris 242
Arum maculatum **268**
Asparagus acutifolius **226**
— officinalis 226
Asphodelus albus 242
Atriplex halimus **241**

Atropa belladonna **261**

B

Barbarea verna 242
Bellis perennis **181**
Berberis vulgaris **205**
Beta maritima 242
Betula pendula 242
Boletus æreus 304
— aurantiacus **304**
— calopus **304**
— edulis 304
— erythropus **304**
— felleus **304**
— luridus **300**
— reticulatus 304
— satanas **300**
— scaber **304**
Borago officinalis 242
Brassica campestris **165**
— nigra **164**
Bryonia dioica **254**
Bunium bulbocastanum 207

C

Cakile maritima 242
Calamintha nepeta 242
Caltha palustris **280, 294**
Calvatia gigantea **307**
Cantharellus cibarius **304**
— tubiformis 304
Capsella bursa-pastoris **166**
Cardaria draba **163**
Carum carvi **236**
Cedrus spp. 193
Chamomilla suaveolens 242
Cheiranthus cheiri 294
Chelidonium majus **257**
Chenopodium album **147**
— bonus-henricus **227**
Chondrilla juncea **222**
Chondrus crispus **309**
Cichorium intybus **161**
Cicuta virosa **281**
— oleraceum **191**
Clematis vitalba **278**

Clitocybe dealbata **301**
 — *nebularis* **305**
Colchicum autumnale **258**
Conium maculatum **250**
Conopodium denudatum **207**
Convallaria majalis **264**
Coprinus comatus **305**
Coriaria myrtifolia 294
Cornus mas **202**
 — *sanguinea* **271**
Coronilla varia 294
Cortinarius orellanus **301**
 — *splendens* **301**
Corydalis lutea 294
Corylus avellana 242
Cratægeus lævigata **195**
Craterellus cornucopioides **307**
Crithmum maritimum **239**
Cyclamen europæum 294
Cytisus scoparius 283

D
Daphne mezereum **287**
Datura stramonium **246**
Daucus carota **155**
Delphinium consolida 294
Digitalis purpurea **266**

E
Ecballium elaterium 294
Enteromorpha intestinalis **308**
Epilobium angustifolium **234**
Erysimum cheiranthoides 294
Euonymus europæus **263**
Euphorbia cyparissias **253**
 — *helioscopia* 253
 — *silvatica* 253

F
Fagus silvatica **188**
Fistulina hepatica **306**
Foeniculum vulgare **221**
Fragaria collina 204
 — *elatior* 204
 — *sp.* **204**
Fritillaria meleagris **293**
Fucus vesiculosus 308

G
Galanthus nivalis 294

Galerina marginata **301**
Galium aparine **175**
Gentiana lutea 290
Geum urbanum **214**
Glechoma hederacea 242
Globularia alypum 294
Gratiola officinalis 294
Gyromitra esculenta **301**
Gyroporus cyanescens **304**

H
Halimione portulacoides 242
Hebeloma crustuliniforme **301**
Hedera helix **276**
Heliotropium europæum **251**
Helleborus fœtidus **277**
Heracleum sphondylium **177**
Hippophaë rhamnoides **232**
Humulus lupulus **198**
Hydnum repandum **306**
Hyoscyamus niger **247**
Hypholoma fasciculare **301**

I
Ilex aquifolium **275**
Inocybe patouillardii **302**
Iris pseudacorus 294

J
Juniperus communis **206**
 — *oxycedrus* 206

L
Laburnum anagyroides **262**
Laccaria amethystina **305**
 — *laccata* 305
Lactarius deliciosus **305**
 — *sanguifluus* **305**
Lactuca perennis 159
 — *serriola* **159**
Laminaria digitata **309**
 — *saccharina* **309**
Lamium sp. **154**
Lamium album 154
 — *amplexicaule* 154
 — *galeobdolon* 154
 — *maculatum* 154
 — *purpureum* 154
Lapsana communis **162**
Laurus nobilis 282



Lepiota bruneoincarnata **302**

– *cristata* **302**

– *procera* **305**

– *rhacodes* **305**

Leucanthemum vulgare **179**

Leucojum vernum 294

Ligustrum vulgare **273**

Lonicera xylosteum **267**

Lupinus angustifolius 294

Lycoperdon perlatum **307**

Lyophyllum georgii **306**

M

Maianthemum bifolium 294

Malva sylvestris **150**

Marasmius oreades **305**

Medicago sativa 242

Melilotus officinalis 242

Melissa officinalis 242

Mentha aquatica **219**

– *arvensis* 219

– *longifolia* 219

– *pulegium* 219

– *rotundifolia* 219

Mespilus germanica **208**

– *vulgaris* 306

Morus alba 242

– *nigra* 242

Mycena pura **302**

Myrrhis odorata 242

N

Narcissus pseudo-narcissus **260**

Nasturtium officinale **215**

Nepeta nepetella 242

Nerium oleander **282**

Nicotiana glauca 294

O

Oenanthe aquatica **279**

– *crocata* 279

Oenothera biennis 242

Omphalotus olearius **301**

Opuntia ficus-indica 242

Origanum vulgare **173**

Ornithogalum umbellatum 294

Oxalis acetosella **212**

Oxyria digyna 242

P

Pancratium maritimum 294

Papaver rhœas **169**

Parietaria officinalis **170**

Paris quadrifolia **269**

Pastinaca sativa **157**

Paxillus involutus **302**

Pedicularis verticillata **291**

Peucedanum ostruthium **228**

Phyteuma spicatum **237**

Picea abies 193

Pinus pinea **225**

– *spp.* 193

Plantago lanceolata **153**

– *major* 153

– *media* 153

Pleurotus cornucopiæ 306

– *ostreatus* 306

Polygonatum odoratum 294

Polygonum bistorta **229**

Polyporus frondosus **306**

– *sulfureus* **306**

– *umbellatus* **306**

Porphyra umbilicalis **309**

Portulaca oleracea **160**

Potentilla fragariastrum 204

Primula vulgaris 242

Prunus avium 194

– *laurocerasus* 294

– *spinosa* **196**

Pseudotsuga menziesii 193

Pteridium aquilinum **213**

Pulmonaria officinalis **203**

Pulsatilla alpina 294

Pyrus communis 242

Q

Quercus sp. **190**

R

Ramaria botrytis **304**

– *formosa* **305**

Ranunculus bulbosus **168**

– *ficaria* 242

– *sceleratus* **252**

Raphanus raphanistrum 242

Reynoutria japonica 242

Rhamnus cathartica 294

– *frangula* **270**

Rhododendron ferrugineum **288**

– *hirsutum* **288**

Rhodopaxillus nudus **306**

Rhodophyllus lividus **301**

Rhodymenia palmata **309**

Ribes rubrum **242**

Ricinus communis **284**

Robinia pseudacacia **209**

Rosmarinus officinalis **242**

Rosa sp. **194**

Rubus idæus **242**

– spp. **242**

Rumex acetosa **230**

– *acetosella* **230**

– *alpinus* **231**

– *arifolius* **230**

– *crispus* **152**

– *pulcher* **152**

– *scutatus* **230**

Ruscus aculeatus **210**

Russula cyanoxantha **306**

– *vesca* **306**

– *virescens* **306**

S

Salicornia europæa **240**

Sambucus ebulus **255**

– *nigra* **167**

– *racemosa* **235**

Sanguisorba minor **182**

– *officinalis* **182**

Satureja montana **242**

Sedum acre **172**

– *reflexum* **172**

Senecio jacobæa **259**

Silene inflata **171**

Sisymbrium officinale **242**

Solanum dulcamara **272**

Sonchus oleraceus **151**

– *arvensis* **151**

– *asper* **151**

– *Sorbus domestica* **200**

Sparassis crispa **306**

Spartium junceum **283**

Stachys sylvatica **242**

Stellaria media **146**

Stropharia æruginosa **302**

Succeda maritima **242**

Suillus luteus **304**

Symphonicarpos rivularis **294**

Symphytum officinale **189**

T

Tamus communis **197**

Taraxacum officinale **176**

Taxus baccata **265**

Thymus serpyllum **174**

– *vulgaris* **242**

Tilia cordata **192**

Tragopogon pratensis **178**

Tricholoma equestre **307**

– *pardinum* **302**

– *terreum* **307**

– *virgatum* **307**

Trifolium pratense **180**

– *repens* **180**

– sp. **180**

Trollius europæus **294**

Tussilago farfara **158**

Typha latifolia **242**

U

Ulva lactuca **308**

Urginea maritima **294**

Urtica dioica **148**

– *urens* **148**

V

Vaccinium myrtillus **233**

– *oxycoccus* **220**

Valeriana officinalis **216**

Valerianella olitoria **242**

Veratrum album **290**

Veronica anagallis-aquatica **217**

– *beccabunga* **217**

Viburnum opulus **274**

Vicia sativa **184**

Vincetoxicum officinale **294**

Viola sp. **201**

X

Xanthium strumarium **294**

Xerocomus badius **304**

– *chrysenteron* **304**

Aux éditions Sang de la terre

Collection

Connaissance de la nature

La Tortue sauvage, Bernard Devaux

Les Rapaces nocturnes, collectif

Le Chant des oiseaux, A. Bossus et F. Charron

Guide de l'ornithologue et du birdwatcheur, Collectif

Découvrez les fruits sauvages, Éric Varlet

La Passion des tortues, Bernard Devaux

Les Tortues en 100 questions, Bernard Devaux

Les Énergies de la planète, François Barruel

Collection

Écologie urbaine

Aménager la ville, Pascal Reysset

L'arbre dans la ville, Didier Larue

Les eaux pluviales, Jérôme Chaïb

Les études d'impact, Jérôme Chaïb

Collection

Guides pratiques

Guide des métiers verts, Françoise Chirot et Anne Galey

Guide écologique de la famille, collectif

La Bio de la terre à l'assiette, Pascale Solana

Internet et environnement, Michel Giran

Écocitoyen au quotidien, Jérôme Chaïb et Jean-Paul Thorez

Le Paysage urbain, collectif

Gaïa, une médecine pour la planète, James Lovelock

Le Guide des chevaux de trait, Association Traits de génie

Quitter la ville, Mode d'emploi, Bernard Farinelli

Pour recevoir notre catalogue,
envoyez simplement vos nom et adresse
aux Éditions Sang de la terre
62, rue Blanche 75009 Paris

Visitez notre site Internet sur
<http://www.sangdelaterre.com>

odod
 irsu
 odop
 odop
 odyn
 es ru
 nus
 inia
 mar
 a sp
 us in
 op. 2
 nex
 cetos
 pinu
 ifol
 ispu
 ulch
 utat
 cus
 sula
 esca
 resc

orn
 buc
 gra
 cen
 quis
 ficir
 reja
 im
 flex
 cio
 ie in
 nbi
 nun
 hus
 nsi
 per
 rbu
 ass
 tiur
 ys
 uria
 pha
 la
 us
 ho

Crédits iconographiques

Toutes les photographies de cet ouvrage sont de l'auteur

à l'exception des photos des pages 281 et 293, respectivement de Philippe Leveque et d'Ernest Gfeller

Toutes les illustrations de cet ouvrage sont de l'auteur

à l'exception des pages 168, 171, 180, 183, 204, 207, 219, 228, 237, 259, 262, 271 et 289

dont les dessins sont extraits de la *Flore descriptive et illustrée de la France, de la Corse et des contrées limitrophes*
 3 volumes, 1998, Editions Albert Blanchard, Paris.

Et des pages 59, 60, 62, 89, 90, 91 et 93 dont les dessins sont de Zoé Fontaine.

Direction éditoriale : Dominique BIGOURDAN

Corrections : Documentech (01 61 08 40 97)

Conception graphique Pierre Léotard

Mise en pages Luc Borgel

avec Suze Jaouen et Fabienne Clautiaux

Achevé d'imprimer pour le compte des éditions Sang de la terre

Sur les presses de l'imprimerie IME

25112 Baumes-les-Dames

N° d'impression : 15892

Dépôt légal : Juin 2002

Rubriques Santé et Nutrition

Soins p. 97

Plantes médicinales p. 111 à 113

Le rythme p. 68

Les pieds p. 68

Insectes p. 87, p. 98, p. 107, p. 109 et 110

Serpents p. 105

Parasites p. 104

Blessures p. 99

Brûlures p. 100

Ampoules p. 100

Entorses p. 101

Dermites (irritations) p. 101

Maux de tête, Maux d'yeux p. 102

Insomnie, Hypotension, Hypoglycémie p. 101

Insolation p. 102

Coup de soleil p. 100

Froid p. 102

Montagne p. 103

Nutrition p. 18 à 27

Diététique p. 46 à 50

Problèmes digestifs p. 97

■ Végétaux comestibles : indices verts
■ Végétaux toxiques : indices rouges
sur la tranche de votre livre.

Vivre en pleine nature

Vous aimez randonner ? Vous promener en famille avec vos enfants ? Partir léger en vacances, laisser derrière vous, ne serait-ce que pour quelques jours, vos soucis, vos habitudes, votre stress ? Vivre dans le calme, la beauté, la simplicité, l'harmonie que nous offre la nature ? Vous souhaitez conquérir de nouveaux horizons loin de la ville, du béton, des embouteillages et d'un quotidien où l'imprévu n'a plus aucune place ? Vivre un peu l'aventure et apprendre à vous débrouiller en pleine nature, en retrouvant le "sauvage" qui sommeille en vous ? Et si jamais vous deviez véritablement survivre, perdu par exemple dans le brouillard en montagne ou en forêt alors que la nuit tombe et que le froid se fait sentir ?

Vous trouverez dans ce guide pratique tout ce que vous devez savoir pour séjourner agréablement en pleine nature : apprendre à vous nourrir en sachant reconnaître les plantes et champignons comestibles de ceux qui sont toxiques, les rendre appétissants à l'aide de recettes simples, apprendre à faire un feu pour vous réchauffer et cuisiner, à vous procurer et à stocker de l'eau. Savoir vous orienter, vous abriter, bivouaquer, mais aussi vous soigner, vous laver en vous débrouillant avec les "moyens du bord". Sélectionner l'équipement adapté en évitant les surcharges. Et aussi vous divertir à des jeux distrayants et instructifs.

Vous potasserez cet ouvrage avant le départ pour bien préparer votre "expédition" qui peut aller d'une sortie d'une journée avec des enfants en bas âge ou un week-end entier en passant la nuit à la belle étoile ou sous la tente, jusqu'à un mois de "survie" totale avec un groupe d'amis passionnés par la vie sauvage. Selon vos goûts, vos objectifs et votre expérience, il y a place pour tous les types de séjours possibles.

Et n'oubliez pas de glisser ce guide dans votre sac à dos, il vous sera bien utile sur le terrain ! Initié aux techniques de la "survie douce" (à ne pas confondre avec une opération commando !), vous pourrez goûter les délices d'une union intime avec la nature.



Ethnobotaniste, François Couplan a parcouru le monde à la recherche des plantes sauvages et des techniques de vie primitive. Depuis 1975, il anime des stages de "survie douce" au cours desquels il initie les participants à la vie en pleine nature. Il a réuni dans ce guide le fruit de ses nombreuses années d'expérience. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature, dont Dégustez les plantes sauvages (Sang de la terre, 2000).

ISBN : 2 86 985 147 2
Prix France : 23,50 €

